

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
ARBITRAGGIO DI 2° LIVELLO  
**SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO**





# Arbitraggio di 2° Livello

## Sviluppo Delle Abilità Di Arbitraggio

### Contenuti del corso

Quadro generale .....	3
<b>Modulo 1 Conoscenza del gioco</b>	
1. I principi del rugby .....	17
2. Abilità e sicurezza .....	22
3. Il Gioco che arbitriamo .....	27
<b>Modulo 2 Gestione</b>	
1. Principi di arbitraggio .....	31
2. Comunicazione .....	39
<b>Modulo 3 Pianificazione</b>	
1. Pianificare una stagione .....	45
2. Riconoscere il feedback .....	48
3. Il supporto dell'arbitro .....	51
4. Preparazione mentale .....	55
<b>Modulo 4 Tecnica</b>	
1. Aspetti generali di conoscenza del Regolamento .....	61
2. Fare l'Assistente Arbitro .....	68
3. Antigiooco .....	81
4. Vantaggio .....	86
5. Il gioco aperto .....	89
6. La mischia .....	93
7. La rimessa laterale .....	98
8. Il placcaggio .....	104
9. Ruck e Maul .....	111
<b>Modulo 5 Gestione del rischio ed etica .....</b>	<b>115</b>
<b>Modulo 6 Forma fisica .....</b>	<b>125</b>
<b>Modulo 7 Le Regole di Gioco del Rugby Union</b>	
1. Le Regole di Gioco .....	135
2. Il Charter IRB .....	136
Altre risorse IRB per l'arbitraggio .....	137

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO  
**QUADRO GENERALE**



**QUADRO GENERALE**





# Quadro generale

## Contenuti

Corsi IRB per l'allenamento e l'arbitraggio	.4
Orari del corso	.5
Programma esemplificativo	.6
Informazioni generali sul corso	.7
Il programma modulare	.8
Accertamento – registrazione delle competenze	.11
Obiettivi personali nel rugby	.15
Glossario di termini rugbyistici	.16

## Premessa

Benvenuti al Livello 2 del Corso per Arbitri IRB. Questo corso è stato creato per dare agli arbitri le abilità di cui hanno bisogno per arbitrare partite nelle categorie giovanili e seniores nei club o nell'ambiente scolastico delle federazioni maggiori e fino ai livelli più alti di quelle meno sviluppate.

La presenza dello sport nella vita di una persona porta con sé benefici enormi per lo sviluppo sociale, fisico e personale e ne amplia gli orizzonti culturali. Il Rugby è uno sport estremamente coinvolgente e voi come arbitri detenete una posizione di vera e propria influenza nei confronti della sicurezza del giocatore e della godibilità del gioco.

Il Livello 2 del Corso per Arbitri IRB mira a far crescere arbitri che abbiano già delle esperienze di arbitraggio. Il corso si sviluppa nel seguente modo:

- In primis usa elementi tratti dalle risorse IRB per allenatori in modo da accrescere la conoscenza del gioco da parte degli ufficiali di gara e per dare una visione generale sul gioco.
- In secondo luogo usa tre moduli diversi per spiegare, dimostrare, allenare, mettere in pratica e analizzare le abilità di arbitraggio. Questi moduli sono:
  - Gestione - Pianificazione - Tecnica
- Infine questi moduli sono intervallati da moduli generici riguardanti la forma fisica e le regole del gioco.

Durante il corso sarete incoraggiati a praticare le vostre abilità di arbitraggio. Cogliete quest'opportunità di avere un feedback dal vostro formatore IRB e dai colleghi. Quest'opportunità è basilare per il vostro sviluppo delle competenze.

Spero sinceramente che il corso sia di vostro gradimento e che beneficiate della partecipazione.

Cordiali saluti,



**Mark Harrington**

Responsabile del Training, International Rugby Board

## Ringraziamenti

*Si desidera ringraziare l'autore, il team editoriale e il team di consulenza per la dedizione al ruolo e gli sforzi profusi nello sviluppo di questo programma educativo.*

### **Autore:**

*Bernd Gabbei*

### **Team Editoriale:**

*Bruce Cook e Mark Harrington*

### **Team di Consulenza:**

*Lyndon Bray (NZRU), Steve Griffiths (IRB), Keith Hole (Allenatore IRB, Australia), Michel Lamoulié (FFR), Lee Smith (IRB).*

### **Design e produzione:**

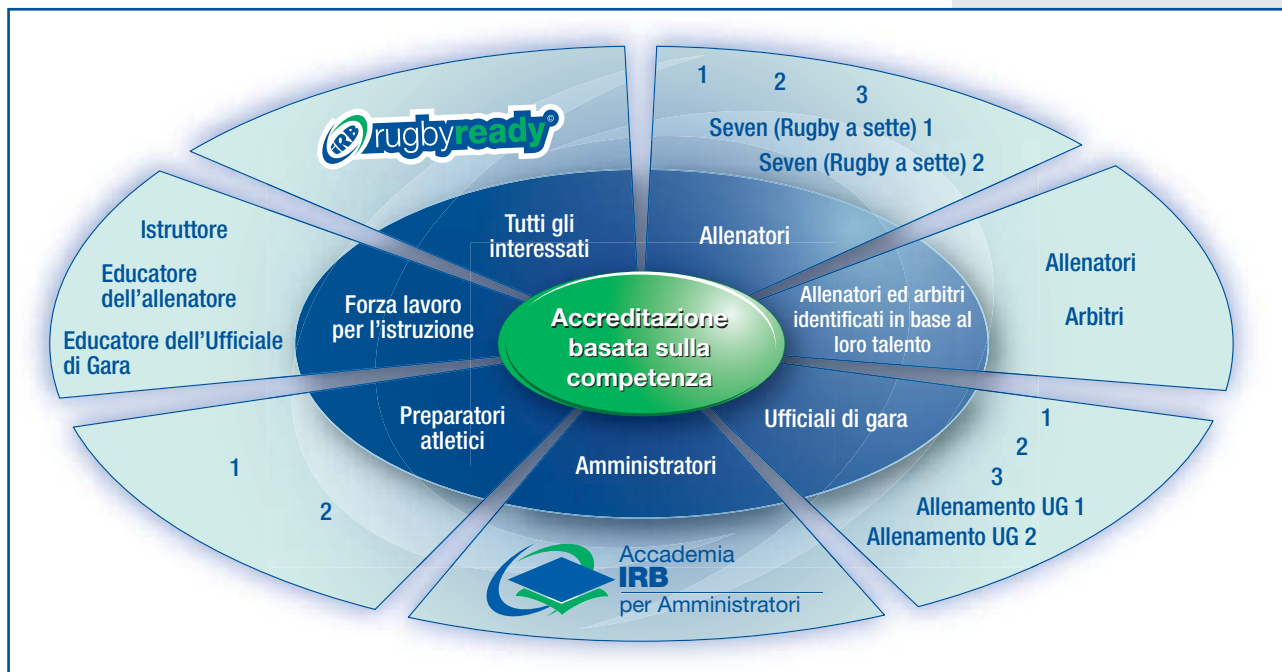
*The Bridge*

*www.bridge-sport.co.uk*

## Riguardo questo testo

*Questo testo è sia un manuale del corso che un libro d'esercizi e ogni partecipante dovrà essere provvisto di una copia.*

*Le note per il formatore sono disponibili separatamente dall'IRB.*



## I corsi IRB per l'allenamento e la formazione

I corsi IRB per l'allenamento e la formazione si sono sviluppati a partire dalla metà degli anni novanta e sono stati regolarmente aggiornati da allora utilizzando l'esperienza delle Federazioni che ne fanno parte e l'abilità di un selezionato numero di Formatori IRB che sono anche esperti nei contenuti.

Dal 2006 L'IRB si è presa in carico lo sviluppo di programmi destinati a più gruppi di interesse, come dimostrato nel grafico di cui sopra. Tutti i corsi ora si basano su una serie di competenze, e sono stati creati per dare una formazione incentrata sui contesti nei quali arbitri ed allenatori sono attivi.

Oltre a ciò i corsi dell'IRB ora possono essere erogati solo attraverso i canali ufficiali e da tecnici riconosciuti dell'IRB, che abbiano dimostrato le proprie abilità e competenze tecniche secondo standard riconosciuti. Tutti i dati e le certificazioni sono depositati presso la sede dell'IRB a Dublino, Irlanda.

## Orario del corso

Modulo	Capitolo	Tempo
<b>1 - Conoscenza del gioco</b>	1. I principi del rugby	2hrs 30min
	2. Abilità e sicurezza	
	3. Il Gioco che arbitriamo	
<b>2 - Gestione</b>	1. Principi di arbitraggio	2hrs
	2. Comunicazione	
<b>3 - Pianificazione</b>	1. Pianificare una stagione	2hrs
	2. Riconoscere il feedback	
	3. Il supporto dell'arbitro	
	4. Preparazione mentale	
<b>4 - Tecnica</b>	1. Aspetti generali di conoscenza del Regolamento	6hrs 15min
	2. Giudicare il gioco in touch	
	3. Antiggioco	
	4. Vantaggio	
	5. Il gioco in campo aperto	
	6. La mischia	
	7. La rimessa laterale	
	8. Il placcaggio	
	9. Ruck e maul	
<b>5 - Gestione del rischio ed etica</b>		1hr
<b>6 - Forma fisica</b>		30 mins
<b>7 - Le Regole di Gioco</b>	1. Il Charter IRB	30 mins
	2. Le Regole di Gioco del Rugby Union	

**Durata totale: 14 ore 45 min (corso di 2 giorni)**

## Programma di massima

### Giorno 1

8.30	Quadro generale
9.30	Modulo 1 – Conoscenza del gioco 1. I principi del rugby 2. Abilità e sicurezza
10.30	Pausa caffè
10.45	Modulo 1 – Conoscenza del gioco 3. Il gioco che arbitriamo
11.45	Modulo 2 - Gestione 1. I principi dell'arbitraggio
12.45	Pranzo
13.15	Modulo 2 - Gestione 2. Comunicazione
14.15	Modulo 3 - Pianificazione 1. Pianificare una stagione 2. Riconoscere i feedback
15.15	Pausa caffè
15.30	Modulo 3 - Pianificazione 3. Il supporto dell'arbitro 4. Psicologia dello sport e preparazione mentale
16.30	Modulo 4 - Tecnica 2. Fare l'Assistente Arbitro
17.15	Modulo 5 - Gestione del rischio ed etica
18.15	Riepilogo, domande e risposte
18.30	Fine dei lavori della giornata

### Giorno 2

8.30	Modulo 4 - Tecnica 1. Aspetti generali della conoscenza delle regole 3. Antiggioco
10.00	Pausa caffè
10.15	Modulo 4 - Tecnica 4. Vantaggio 5. Il gioco aperto 7. Rimessa laterale
12.30	Pranzo
13.00	Modulo 4 - Tecnica 8. Il placcaggio
14.30	Pausa caffè
14.45	Modulo 4 - Tecnica 6. La mischia 9. Il ruck e il maul
16.15	Modulo 6 - Forma fisica
16.45	Modulo 7 - Le Regole di Gioco del Rugby Union 1. La Playing Charter IRB 2. Le Regole di Gioco del Rugby Union
17.15	Riepilogo del corso
17.45	Conclusione del corso

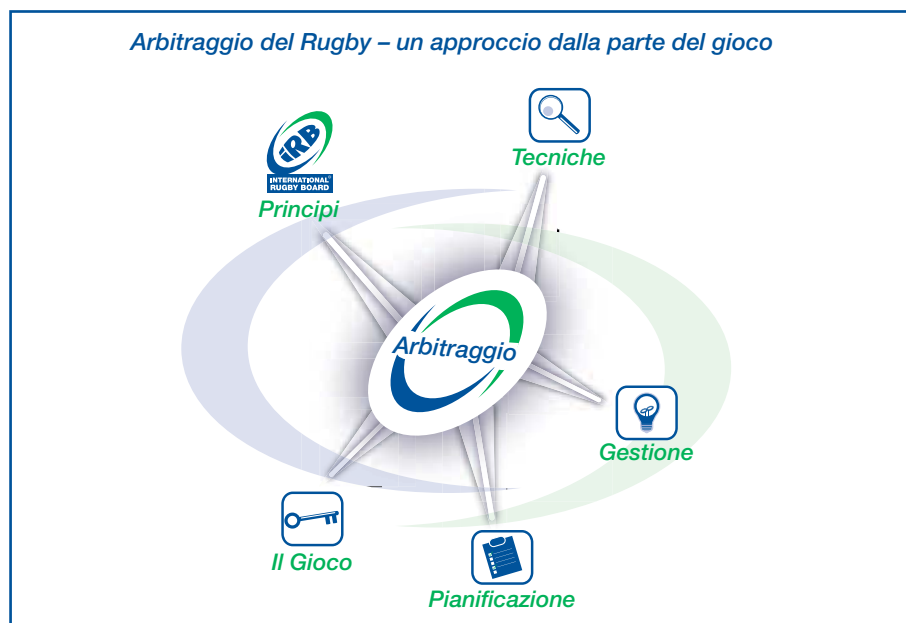


## Introduzione al corso

Il corso di Sviluppo delle Abilità di Arbitraggio trasmette agli ufficiali di gara le abilità necessarie per arbitrare una partita di rugby. Queste abilità costituiscono i requisiti fondamentali affinché arbitri e assistenti arbitro assolvano al loro compito con successo. L'arbitraggio riguarda la comprensione del gioco e l'utilizzo dei principi di sicurezza, di equità e, delle regole per aiutare i giocatori a rendere una partita di rugby un evento piacevole per tutti i partecipanti.

Gli ufficiali di gara devono imparare a mettere in atto una tecnica in una situazione competitiva in modo tale da farla diventare un'abilità. La performance di un'abilità non è solo tecnica, per esempio, per applicazione del Regolamento; il coinvolgimento della facoltà decisionale lo rende un compito anche gestionale. Prima di mettere in atto le proprie abilità, gli ufficiali di gara devono attuare una pianificazione sul breve e sul lungo termine, in modo da ottenere i migliori risultati possibili dalla propria situazione individuale, che gli permetta di aver successo sul terreno di gioco.

Seguendo il metodo di apprendimento whole-part-whole (dal generale al particolare per tornare al generale), dapprima esaminerete la partita per svilupparne un apprezzamento in linea generale e i principi di arbitraggio.



Una volta che l'applicazione di questi principi è stata compresa, il gioco viene suddiviso nei suoi vari aspetti tecnici e questi vengono applicati per identificare le abilità base dell'arbitraggio. Questo è il fulcro di questo corso.

Inoltre comprende i seguenti moduli per supportare il concetto cardine:

- Gestione
- Pianificazione
- Gestione del rischio ed etica
- Regole e Charter
- Forma fisica
- Lo sviluppo dei bambini e la crescita degli adolescenti.

## Informazioni generali sul corso

### Criteria per l'ammissione

Per frequentare questo corso il partecipante deve aver arbitrato almeno una stagione in un campionato nazionale della propria Federazione.

### Risorse di modulo richieste

- Moduli "Sviluppo delle abilità di arbitraggio"
- Il libro/DVD IRB 'Regole di Gioco del Rugby Union'

### Valutazione

Per ricevere il Certificato di Frequenza IRB i partecipanti devono frequentare tutti i moduli del corso.

Per ricevere il Certificato di Accreditamento IRB i partecipanti devono:

- frequentare e partecipare attivamente a tutti i moduli del corso
- dimostrare competenze relative a una serie di criteri
- totalizzare almeno l'80% di risposte corrette in un test a libro aperto sul regolamento
- presentare un diario di arbitraggio.

### Strutturazione del corso

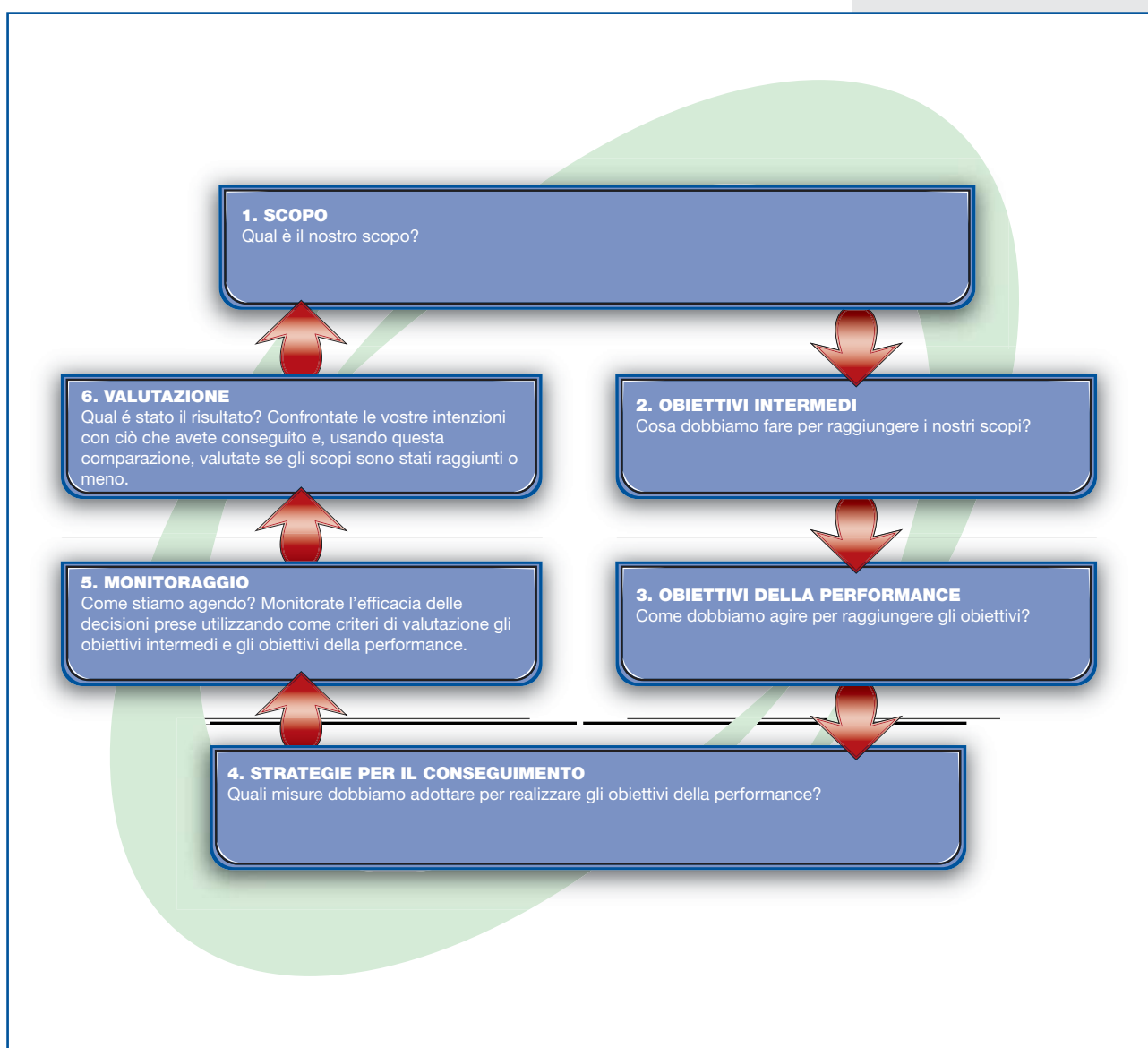
Questo corso sarà impartito con uso di:

- presentazioni
- video analisi
- test di problem solving
- simulazioni su copione
- sessioni pratiche con uso di spiegazioni, dimostrazione e pratica

## Il programma modulare – capire il programma di arbitraggio

Nell'arbitraggio si può utilizzare lo stesso modello di decision-making che usano gli allenatori. L'esempio mostra gli elementi interessati in un processo di problem solving e presa di decisioni.

Scopo dell'esempio è quello di fornire agli arbitri un metodo logico per analizzare la propria performance.



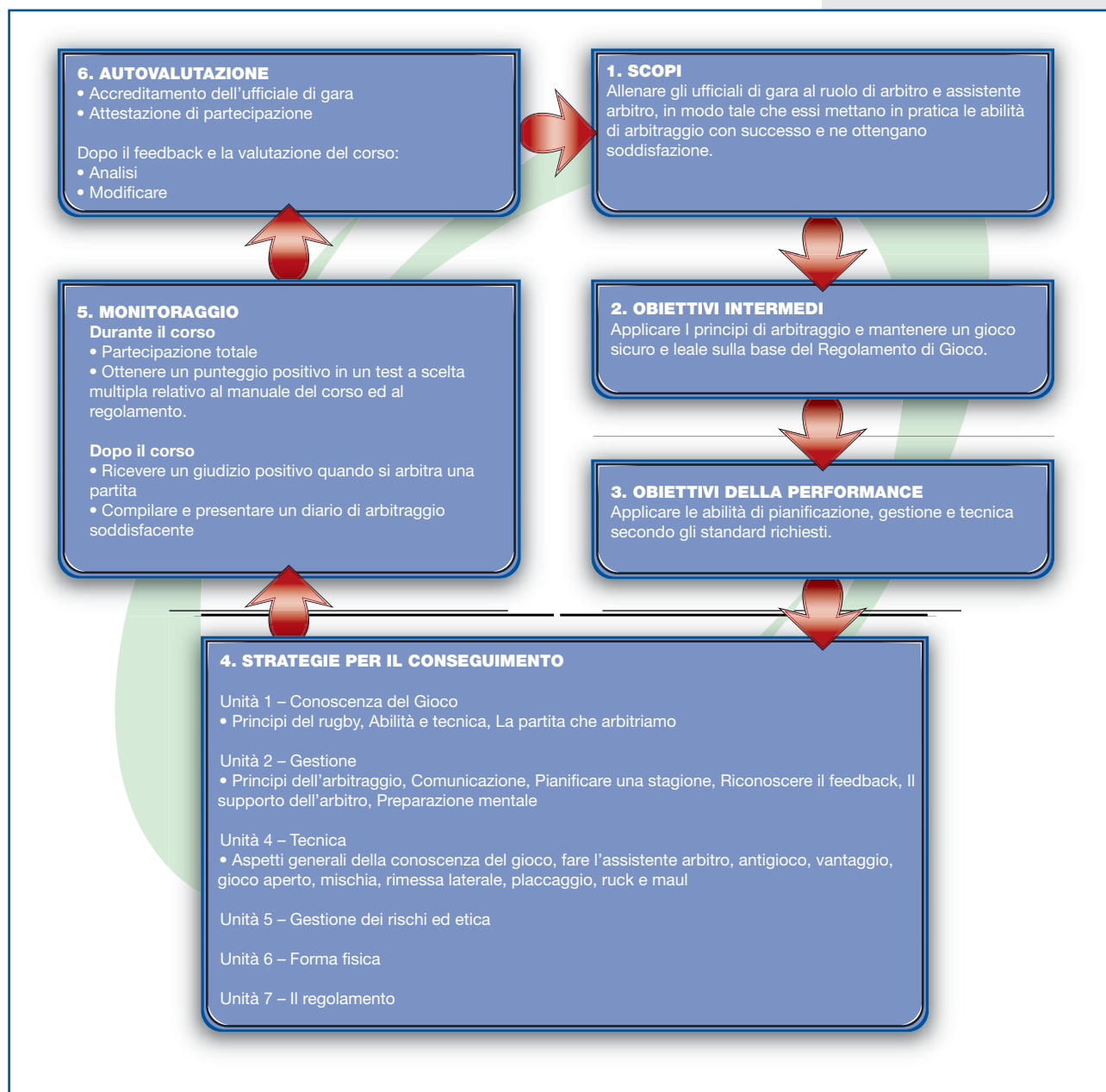
## La struttura modulare – comprendere il programma di arbitraggio

Un approccio basato sul gioco



## La struttura modulare – comprendere il programma di arbitraggio

Applicazione dell'esempio a questo corso di Sviluppo delle Abilità di Arbitraggio:



## REGISTRAZIONE DEGLI ACCREDITAMENTI COME UFFICIALE DI GARA IRB DI SECONDO LIVELLO

<b>UFFICIALE DI GARA</b>	
<b>DATA E LUOGO DELL'ACCERTAMENTO</b>	
<b>FORMATORE / CONSIGLIERE TECNICO</b>	

Competenze fondamentali	Criteri	NAC* COMPETENTE ECCELLENTE	Commenti / azioni richieste
<b>A PIANIFICA- ZIONE</b>	1. Identificate gli obiettivi personali per la stagione		
	2. Identificate ed organizzate l'equipaggiamento appropriato e gli strumenti per il ruolo di arbitro		
	3. Considerate l'età ed il livello di esperienza dei giocatori, e le fasi specifiche del ciclo di competitività		
	4. Provvedete ad un diario di arbitraggio scritto che copra almeno dodici partite e allenamenti		
	5. Riflettete sulla vostra performance durante la partita e registrate i punti salienti per uno sviluppo futuro		
<b>B ABILITÀ DI ARBITRAGGIO GENERALI</b>	6. Comunicate con i giocatori in modo che tutti possano vedervi		
	7. Assicuratevi che il briefing prima della partita sia logico e coerente		
	8. Usate il fischietto in modo efficace per differenziare le infrazioni		
	9. Limitate le istruzioni ad uno o due punti chiari e semplici, e controllate di essere stati capiti		
	10. Date spiegazioni per facilitare l'apprendimento		
	11. Usate segnali corretti per supportare la comunicazione con il fischietto e quella verbale		

Competenze fondamentali	Criteri	NAC* COMPETENTE ECCELLENTE	Commenti / azioni richieste
<b>B</b> <b>ABILITÀ DI</b> <b>ARBITRAGGIO</b> <b>GENERALI</b>	12. Osservate i giocatori e le tecniche con obiettività e in relazione alle regole		
	13. Prendete posizione sul campo di gioco in modo tale da massimizzare le opportunità di osservazione		
	14. Ascoltate le domande dei giocatori e date un feedback prima e dopo la partita		
<b>C</b> <b>CONOSCENZA</b> <b>DEL RUGBY E</b> <b>ABILITÀ</b>	15. Fate un riscaldamento completo prima della partita		
	16. Dimostrate empatia verso i principi di gioco		
	17. Totalizzate almeno l'80% nel test sul Regolamento		
	18. Dimostrate un arbitraggio basato sulla sicurezza durante le fasi di gioco generale		
	19. Dimostrate un arbitraggio basato sulla sicurezza durante i placcaggi		
	20. Dimostrate un arbitraggio basato sulla sicurezza durante le mischie e le rimesse laterali		
	21. Date ai giocatori i giusti spazi e tempi per gestire le situazioni di fuorigioco		
	22. Differenziate il vantaggio di tipo tecnico rispetto a quello territoriale		
	23. Giocate sempre il vantaggio quando ciò é possibile		
	24. Applicate sempre un certo grado di concretezza all'arbitraggio		
	25. Assumete il ruolo di assistente arbitro e tenete sempre presente l'autoconsapevolezza		

Competenze fondamentali	Criteri	NAC* COMPETENTE ECCELLENTE	Commenti / azioni richieste
<b>D</b> <b>GESTIONE DEL RISCHIO</b>	26. Fate una sessione di defaticamento al termine della partita (riducete intensità, fate stretching e idratatevi)		
	27. Fate dei controlli regolari sulla sicurezza dei giocatori, il loro equipaggiamento e abbigliamento		
	28. Fate dei controlli regolari sulle attrezzature e l'ambiente di gioco		
	29. Siate sempre a conoscenza di qual'è la procedura di sicurezza per le attrezzature e chi contattare in caso di emergenza		
	30. Applicate le procedure di ingaggio della mischia, cioè "bassi, tocco, pausa, ingaggio"		
<b>E</b> <b>COMPORTEMENTO ETICO</b>	31. Impostate un alto standard di comportamenti personale		
	32. Rispettate i principi di arbitraggio		
	33. Gestite i comportamenti inappropriate dei giocatori e/o di altre persone presenti nell'ambiente di gioco		
<b>F</b> <b>AUTORIFLESSIONE E PIANIFICAZIONE DELLE AZIONI</b>	34. Cercate e rispondete positivamente al feedback		
	35. Preparate una riflessione sulla performance post-azione		
	36. Fate un'autoriflessione personale in modo onesto e accurato		
	37. Create un piano d'azione per migliorare la vostra performance di arbitraggio		

\*NAC = Non ancora competente

Progressi dopo il corso di 2° livello (da compilarsi a cura del formatore)

Autoriflessione dell'ufficiale di gara relativamente al corso

Stato	Verifica	Commenti
<b>ECCELLENTE (E)</b> – la performance è stata superiore agli standard della competenza. Questo studente riceverà l'accREDITAMENTO.		
<b>COMPETENTE (C)</b> – la performance ha raggiunto lo standard minimo definito dai criteri di competenza. Questo studente riceverà l'accREDITAMENTO.		
<b>NON ANCORA COMPETENTE (NAC)</b> – la performance è stata inferiore agli standard di competenza. Lo staff del corso dovrà preparare un piano d'azione per questo studente affinché riceva l'accREDITAMENTO, per esempio con assegnazioni scritte, performance video, osservazione delle performance ecc.		

FIRMA DEL FORMATORE	FIRMA DELL'UFFICIALE DI GARA	DATA



## Obiettivi rugbyistici

Per favore compilate le seguenti schede personali per la prossima stagione. Ciò vi aiuterà a definire le vostre priorità di allenamento e i vostri obiettivi riguardo alla vostra situazione individuale.

<b>Stagione 20</b> _____	
<b>1. Abilità di arbitraggio</b>	
<b>2. Pianificazione ed organizzazione</b>	
<b>3. Abilità di comunicazione</b>	
<b>4. Acquisizione di conoscenze tecniche e teoriche</b>	
<b>5. Altro</b>	

## Glossario di termini rugbyistici

### Strategie di raggiungimento

Le particolari strategie che saranno utilizzate per assicurarsi che le finalità siano raggiunte. Queste possono essere direttamente in relazione con le modalità di gioco o essere ad esse periferiche. Si possono suddividere nelle seguenti categorie:

- Conoscenza del gioco
- Pianificazione
- Gestione
- Tecnica.

### Scopo

Cosa cercate di raggiungere sottoponendovi a questa attività.

### Piano di gioco

Il piano di gioco spiega come una squadra cerca di raggiungere i propri obiettivi in attacco ed in difesa.

### Analisi dei fattori chiave

Si tratta dell'applicazione di una lista di azioni sequenziale e definita sulla base di priorità. Mettendo in pratica tali azioni ci si aspetta che l'obiettivo dichiarato di ciascuna abilità sia raggiunto.

### Obiettivi intermedi

A cosa si deve arrivare per raggiungere gli obiettivi.

### Obiettivi di performance

Come si possono raggiungere gli obiettivi intermedi.

### Schemi di gioco

Gli schemi che si mettono insieme per realizzare il piano di gioco della squadra.

### Tattiche

Gli schemi che una squadra usa nei confronti di determinati avversari. L'enfasi posta negli schemi di gioco varia a seconda del profilo della squadra avversaria.

### I principi di attacco e difesa

Una lista sequenziale è basata su determinate priorità dei principi che sono utilizzati per analizzare il gioco di una squadra.

#### Principi di attacco

1. Ottenere il possesso per
2. avanzare con
3. il supporto dei compagni di squadra per
4. mantenere la continuità
5. applicando pressione per
6. segnare punti.

#### Principi di difesa

1. Contestare il possesso e
2. avanzare
3. applicando pressione per
4. prevenire il guadagno di terreno
5. supportati o in supporto dei compagni di squadra per
6. riottenere il possesso e
7. contrattaccare.

#### I principi del gioco

Sono:

1. Contestare il possesso.
2. In attacco – continuità di gioco.
3. In difesa – riottenere il possesso.
4. Un gioco multiforme.
5. Premi e punizioni o penalità.

Questi sono i principi fondamentali di gioco per due squadre.

Nota: Si tratta di principi di gioco, non di una squadra. Forniscono una base per l'analisi di gioco per assicurarsi che ci sia un equilibrio tra la continuità di possesso e la continuità di gioco. Ciò è determinato dalla contesa per il possesso insieme al suo ruolo nel creare spazi.

#### I principi e le identità del gioco

Formano una lista sequenziale basata su una serie di priorità dalle cui azioni, quando attuate, risulterà l'attuazione di un intento per ciascun aspetto del gioco, per esempio la mischia, la rimessa laterale, l'attacco dai tre quarti, la difesa, il calcio di invio e rinvio, le fasi di gioco, i ruck e i maul e il gioco di supporto in attacco ed in difesa.

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO

**MODULO 1 - Conoscenza del gioco**



MODULO 1 CONOSCENZA DEL GIOCO





## **Modulo uno – Conoscenza del gioco**

# **Capitolo uno – I principi del rugby**

---

I principi di gioco sono i fondamentali sui quali il gioco si basa. Permettono ai partecipanti di identificare chiaramente cosa fa del rugby uno sport con caratteristiche proprie.

### **La contesa per il possesso**

La contesa per il possesso è un principio chiave del rugby. Durante tutti i momenti di gioco hanno luogo vari tipi di contesa. Può succedere durante una fase dinamica di gioco, quando un giocatore entra in contatto con l'opposizione, durante una ripartenza statica, mischie o rimesse laterali, o durante i calci di ripresa del gioco. In tutti questi tipi di contesa entrambe le squadre devono appellarsi ad un certo grado di lealtà, in modo da poter avere entrambe la possibilità di guadagnare e/o mantenere il possesso.

Alle riprese, l'iniziativa della squadra di dar luogo alla ripresa del gioco viene attribuita alla squadra che non ha commesso un errore o un fallo.

#### **Esempio 1**

Quando un giocatore che corre con la palla è placcato e mette la palla a disposizione a terra in una posizione dalla quale i compagni di squadra possono facilmente raccoglierla, la squadra viene premiata in quanto viene concessa la possibilità di proseguire il gioco.

#### **Esempio 2**

Quando un giocatore di una squadra commette un in-avanti e l'arbitro ordina una mischia, la squadra che ha commesso l'errore non può introdurre la palla in mischia. Questo ruolo viene dato alla squadra che non ha commesso l'errore. Ciò dà a tale squadra il vantaggio di guadagnare il possesso della palla alla ripresa del gioco.

### **Attacco e continuità di gioco**

La squadra che ha il possesso della palla è per definizione la squadra attaccante. Essa cerca di far avanzare la palla, portandola o calciandola in avanti, in direzione della linea di meta avversaria. I giocatori della squadra in attacco possono usare sia lo spazio laterale attraverso il campo di gioco che lo spazio lungo lo stesso per condurre l'attacco, con lo scopo finale di segnare una meta.

Scopo della squadra in attacco è di mantenere il possesso ed usare le proprie abilità e qualità fisiche per conquistare terreno. Mentre la squadra avversaria cerca di bloccare questo avanzamento e riottenere il possesso della palla per sferrare il proprio contrattacco, l'attacco può essere forzato a raggrupparsi con un ruck o un maul per ristabilire lo spazio per muovere la palla avanti.

Una squadra mantiene la continuità di gioco in attacco trattenendo la palla e facendola avanzare verso la linea di meta avversaria.



## Difesa e riconquista del possesso

Il compito iniziale della squadra che non ha il possesso è quello di negare alla squadra in attacco lo spazio per far avanzare la palla lungo il campo.

Se la squadra in difesa realizza questo compito, può anche essere in grado di riguadagnare il possesso della palla e lanciare il proprio attacco. Quest'azione mantiene la continuità di gioco.

## Un gioco di molti aspetti ed abilità – Un gioco variegato

L'effetto cumulativo dei primi tre principi è quello di creare un gioco variegato nel quale tutti i giocatori hanno la possibilità di mettere in atto un'ampia gamma di abilità individuali e di squadra: corsa, passaggio, presa, calcio, placcaggio, creare un ruck o un maul, giocare la rimessa laterale o la mischia e così via.

In questo modo il gioco offre a giocatori con abilità e caratteristiche fisiche molto differenti la possibilità di far parte di una stessa squadra. I singoli giocatori possono avere molte abilità comuni, ma al tempo stesso hanno la possibilità di specializzarsi in abilità specifiche per la posizione che meglio gli si addice individualmente.

## Premi e punizioni

Se una squadra riesce a giocare nel rispetto delle regole sarà premiata, se invece sceglie od è costretta a commettere dei falli, sarà punita.

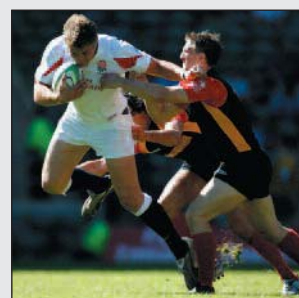
### La squadra premiata

Essere in grado di conquistare terreno, mantenere il possesso ed infine segnare punti premia la squadra che riesce a penetrare la difesa avversaria. Sebbene possa non avere l'introduzione, la mischia di una squadra può essere in grado di spingere gli avversari oltre la palla e riottenere il possesso. Per questa superiore performance rispetto ad un'abilità di squadra, il riottenere il possesso della palla viene premiato.

### La squadra penalizzata

Una squadra che ha il possesso ma è costretta a calciare la palla fuori campo perché altre opzioni sarebbero meno favorevoli sarà penalizzata con la cessione del lancio della rimessa laterale. I suoi avversari saranno avvantaggiati per aver forzato quest'opzione con la possibilità del lancio e dell'iniziativa nella contesa per vincere il possesso della palla.

I giocatori di una squadra in difesa che oltrepassano la linea di fuorigioco quando l'avversario gioca la palla in una mischia, una rimessa laterale, un ruck o un maul (e con queste azioni si riducono le opportunità dell'avversario) saranno penalizzati dall'arbitro. Agli avversari sarà accordato un calcio di punizione.



# Le funzioni del giocatore nel gioco

## In attacco

### 1. Il portatore di palla

Il portatore di palla ha come obiettivi:

- cercare i buchi nella difesa e correrci attraverso per segnare
- (se non ci sono spazi) passare ad un compagno di squadra che si trova in una posizione migliore per farlo
- creare spazio per un compagno correndo verso un difensore in modo tale che questo non possa difendere né sul compagno né sul portatore di palla
- (se non c'è un compagno di squadra in posizione migliore) calciare in avanti e seguire la palla per mantenere l'avanzamento dell'attacco, o correre verso il contatto, cercando di mantenere la palla con l'aiuto dei compagni di squadra.

### 2. Il giocatore in sostegno

Il giocatore in sostegno ha come obiettivi:

- correre abbastanza vicino al portatore di palla in modo che possa avvenire un passaggio accurato
- essere in grado di fornire supporto su entrambi i lati, a destra ed a sinistra
- evitare di correre più avanti del portatore di palla, poiché la palla non può essere passata in-avanti
- comunicare la propria posizione al portatore di palla.

## In difesa

I giocatori in difesa hanno come scopo quello di:

- essere in una posizione per spostarsi verso la palla sia che venga portata o calciata
- correre verso il portatore di palla per ridurre tempo e spazio
- correre all'interno del portatore di palla per portarlo verso l'esterno
- correre in equilibrio in modo tale da poter attuare un placcaggio e la palla possa essere contesa
- evitare di allontanarsi dal portatore di palla fino a che questo non ha passato o calciato la palla
- fornire sostegno ad un compagno completando un placcaggio su un giocatore parzialmente placcato.

### Dopo un placcaggio

Dopo un placcaggio i giocatori vicini alla palla hanno le seguenti opzioni, fintanto che stanno in una posizione corporea stabile e non cadono mentre la palla viene contesa:

- Raccogliere la palla.
- Legarsi ad un compagno di squadra e spingere oltre la palla.
- Essere pronti a difendere se un avversario guadagna il possesso della palla.



## Compito uno

Utilizzate i principi del rugby per analizzare il gioco di una squadra locale di rugby in un video della durata di circa dieci minuti. Analizzate il gioco di una delle due squadre vistando la colonna appropriata della tabella alla pagina seguente quando il fondamentale è eseguito correttamente, segnando invece con una croce quando viene eseguito in modo non corretto o inserendo un commento riguardo quel principio.

Come decidete se la squadra ha agito correttamente o meno?

### **Principio 1 – La contesa per il possesso**

Prendete nota di quando una squadra vince o perde la palla ai:

- calci d'invio
- mischie
- rimesse laterali
- gioco dopo un placcaggio
- ruck
- maul
- quando la palla viene calciata o è libera sul terreno

### **Principio 2 – Attacco e continuità di gioco**

Dopo aver vinto la palla, la squadra è avanzata sul campo dall'ultima volta in cui il gioco si è fermato?

### **Principio 3 – Difesa e riconquista del possesso**

Avendo fallito nella contesa della palla, la squadra è abile a prevenire l'avanzamento degli avversari sul campo dall'ultima volta che il gioco si è fermato? È stata in grado di riottenere il possesso in questo caso?

### **Principio 4 – Un gioco variegato**

Scegliete un giocatore e osservatelo, prendendo nota delle abilità che mette in atto. Confrontate le abilità esibite da diversi giocatori.

### **Principio 5 – Premi e punizioni**

Una squadra può essere premiata per il buon gioco o penalizzata per gioco non adeguato. Prendete nota dei casi in cui è premiata e di quelli in cui riceve delle punizioni.



<b>Contesa per il possesso</b>	<b>Attacco e continuità di gioco</b>	<b>Difesa e riconquista del possesso</b>	<b>Un gioco variegato</b>	<b>Premi e punizioni</b>

## Modulo uno – Conoscenza del gioco

# Capitolo due – Abilità e sicurezza

Come ufficiale di gara è essenziale che conosciate le basi delle abilità coinvolte nel rugby e come mantenere il gioco sicuro per i partecipanti.

Un allenatore insegnerà il placcaggio ed il contatto ai giocatori secondo una progressione simile al modello che segue. Questi modelli vi sono esemplificati per darvi una panoramica dei metodi utilizzati nell'allenare al rugby.

### Progressioni per il placcaggio laterale

#### Fase 1

1. Inginocchiati insieme, testa alta, occhi aperti, la spalla del placcatore sulla coscia con la testa dietro e le mani attorno alle cosce.
2. Tirare con le braccia e guidare con le spalle.
3. Tenere saldamente.

#### Fase 2

1. I giocatori sono ancora inginocchiati.
2. Il giocatore che deve essere placcato si muove il più velocemente possibile oltre il placcatore.
3. Il placcatore attua il placcaggio come nella fase 1.
4. Poi trattiene saldamente

#### Fase 3

1. Il placcatore si inginocchia
2. Il portatore di palla gli cammina di fianco e viene placcato lateralmente.
3. Viene trattenuto saldamente.

#### Fase 4

1. Il placcatore ora placca il portatore di palla da posizione abbassata.
2. Trattiene saldamente.

#### Fase 5

1. Come alla fase 4 con l'aggiunta che il portatore di palla alza la mano come per difendersi. Ciò costringe il placcatore ad abbassarsi al di sotto dell'altezza delle mani e a placcare in una posizione più bassa.
2. Quando i giocatori sono pronti passare a placcaggi fatti prima a passo di jogging e poi correndo.

### Placcaggio

#### Scopo

Fermare la corsa del portatore di palla e creare l'opportunità per riconquistare il possesso.

#### Concetto

Il placcaggio è l'abilità di difesa essenziale. Dal momento che comprende un contatto, i giocatori potrebbero mancare di confidenza con il placcaggio proprio per la sua propensione all'infortunio. Gli allenatori seguiranno le fasi elencate per rinforzare l'abilità e sviluppare la confidenza in modo da rendere i placcaggi sicuri ed efficaci.

#### Regola

La sicurezza è un aspetto essenziale del placcaggio. Per garantire la sicurezza, si applicano le seguenti regole:

- Non si devono effettuare placcaggi al di sopra delle spalle.
- Le braccia devono essere usate per trattenere il portatore di palla nel placcaggio.
- Solo il giocatore portatore del pallone può essere placcato.
- Un placcaggio è completato quando il placcatore ha trattenuto il portatore di palla ed entrambi i giocatori sono a terra. Il placcatore quindi deve permettere al portatore di palla di giocare immediatamente.
- A placcaggio concluso sia il placcatore che il portatore di palla devono rialzarsi sui propri piedi prima di poter tornare di nuovo in gioco.

## Il placcaggio da dietro

### Fase 1

1. Entrambi i giocatori sono in ginocchio
2. Le spalle all'altezza della cinta, braccia attorno alle cosce, testa alta, occhi aperti e testa da un lato.
3. Spingere avanti con le spalle e tirare con le braccia.
4. Tirare le gambe a lato e trattenere saldamente.

### Fase 2

1. Inginocchiarsi fianco a fianco.
2. Al "via" il portatore di palla si muove in avanti il più veloce possibile.
3. Il placcatore si tuffa immediatamente per placcare il portatore di palla.
4. Trattiene saldamente.

### Fase 3

Lo stesso esercizio della fase 2, ma la posizione di partenza è a 4 zampe.

### Fase 4

1. Il portatore di palla cammina, mentre il placcatore è abbassato.
2. Progressivamente eseguire i placcaggi partendo da un ritmo di corsa lenta passando poi a un ritmo di corsa veloce.



## Placcaggio da davanti

### Fase 1

1. Il placcatore è in ginocchio mentre il portatore di palla cammina.
2. La testa è alta, gli occhi aperti.
3. Trattenere saldamente, rotolare a terra e atterrare sopra il portatore di palla.

### Fase 2

Come nella fase 1 ma con il placcatore che parte da una posizione abbassata.

### Fase 3

1. Si parte da posizione eretta.
2. Cercare di spostarsi a lato del portatore di palla.

## Attività pratiche

Quelli che seguono sono alcuni esempi di attività pratiche che gli allenatori possono usare per insegnare ai giocatori le abilità del placcaggio.

### Uno contro uno

I giocatori sono divisi in due squadre da sei, e stanno in riga a dieci metri di distanza, i compagni di riga distanziati da cinque metri l'uno dall'altro. Una delle righe è quella dei placcatori, l'altra è la linea dei portatori di palla. I giocatori sono numerati da uno a sei, e quando viene chiamato il loro numero i due giocatori con quel numero partono, corrono attorno all'ultimo giocatore della riga e risalgono lungo il corridoio tra le due righe. Il portatore di palla deve cercare di raggiungere il capo opposto della riga prima che il placcatore possa effettuare il placcaggio.

### Uso della linea di touch

Con quest'esercizio si può allenare l'efficacia nel placcaggio. Il portatore di palla cammina appena dentro la linea di touch. Il placcatore cerca di spingere il portatore di palla al di fuori della linea di touch. Il portatore di palla torna poi gradualmente dentro al campo di gioco.

### La corsa dei tori

Un placcatore gioca contro quattro o sei avversari che continuamente attraversano un reticolo immaginario. Il placcatore placca ora con una spalla ora con l'altra cercando di atterrare i portatori di palla.

### Placcaggio a coppie

I giocatori si allenano a coppie sul placcaggio a stretto contatto. Il placcatore si getta sul portatore di palla completando il placcaggio.

### Variazione nell'attività

1. Si aggiungono due giocatori di sostegno, uno per ciascuna squadra, che cercano di riottenere il possesso per la propria squadra una volta che il placcaggio viene portato a termine. I giocatori di sostegno contendono il possesso della palla a terra.
2. A coppie: la palla viene fatta rotolare sul campo di gioco ed entrambi i giocatori la rincorrono e lottano per il possesso a terra. Sia il giocatore che ottiene il possesso che l'altro devono tornare in piedi il prima possibile.

### La rete

Quattro portatori di palla iniziano a giocare all'interno di un reticolo, con sei o sette avversari all'esterno. Gli avversari cercano di portare quante più palle possibile al di fuori del tracciato per sessanta secondi. Possono usare la combinazione numerica che preferiscono.

### Riassunto

È chiaro che tutte queste progressioni per il placcaggio non devono essere provate ad ogni allenamento. Questi esercizi dovrebbero essere inseriti gradualmente in più sessioni consecutive, finché i giocatori non acquisiscono confidenza con il placcaggio ed entrambi i partecipanti corrono alla velocità che mantengono durante una partita.

## Cadere durante il placcaggio

### Scopo

Mantenere il possesso della palla.

### Concetto

Mentre un giocatore può desiderare di essere stabile quando è placcato, inevitabilmente il placcaggio sarà completato e il portatore di palla cadrà a terra. È molto importante che un giocatore sia in grado di assorbire l'impatto per cadere al suolo in sicurezza e accertarsi che poi la palla venga giocata da un compagno di squadra.

### Punti chiave

- Trattenere la palla saldamente con entrambe le mani mentre si corre lungo il campo.
- Quando è placcato, il portatore di palla dovrebbe girarsi al momento dell'impatto. Se il placcaggio proviene da destra, si dovrebbe girare verso destra, viceversa se il placcaggio proviene da sinistra.
- Il giocatore non dovrebbe usare le braccia per attenuare il contatto con il suolo. I giocatori hanno la tendenza a farlo, ma ciò può comportare infortuni alle braccia e alle spalle. Del tempo dovrebbe essere dedicato all'allenamento a cadere, poiché non è un gesto naturale. La tecnica è simile alla rotazione del judo. I giocatori dovrebbero farlo inizialmente senza la palla, poi introducendo la palla ed infine introducendo il placcaggio.
- Cadere ad angolo retto rispetto alla traiettoria di corsa.
- C'è una serie di opzioni su ciò che si può fare con la palla, ma la cosa migliore, una volta che il giocatore si trova al suolo in una posizione stabile, è posizionare la palla con due mani alla distanza di un braccio verso i compagni di squadra.

### Regola

- *Quando il placcaggio sul portatore di palla è completato, il portatore di palla può giocare la palla immediatamente e assistere i compagni.*
- *Una volta che quest'opzione è portata a termine, il portatore di palla non può giocare la palla finché non si è rialzato.*
- *C'è l'obbligo da parte del portatore di palla di togliersi di mezzo e non intralciare le azioni possibili da parte dei giocatori che sono in piedi.*

### Attività pratiche

*Per cadere in un placcaggio, si deve attuare un placcaggio. Di conseguenza tutti gli esercizi pratici sul placcaggio spiegati sopra nella sezione placcaggio possono essere utilizzati per fare esercizio sulla caduta.*

## Abilità di mini-unit – il contatto

### Punti chiave per la posizione base di spinta

La posizione base di spinta dovrebbe essere introdotta già alla prima sessione.

- Schiena dritta
- Le anche più basse rispetto alle spalle
- La schiena dritta o leggermente concava
- La testa alta e indietro
- Il tronco e le cosce a 90°
- Le cosce e i polpacci a 90°
- I piedi allargati alla distanza delle spalle per stabilità

### Progressione e questioni psicologiche

- Per alcune persone, la confidenza si sviluppa solo dopo molta pratica impartita per gradi, che culmina con il placcaggio completo e la mischia “reale”.
- È risaputo che alcuni tra i più giovani, perfino i più piccoli, non temono il contatto fisico. La progressione e la pratica delineate in questa sessione saranno d’aiuto nello sviluppo di questa potenziale abilità.
- La progressione è un aiuto essenziale per aiutare a sviluppare la confidenza dei giocatori più timidi.
- Il contatto dovrebbe essere praticato dopo un riscaldamento accurato all’inizio della sessione di allenamento. I giocatori possono essere introdotti alla semplice spinta uno contro uno / mischia e al primo stadio di placcaggio stando in ginocchio. Potrebbe volerci un po’ prima di provare il placcaggio completo, ma è meglio progredire per gradi per mantenere l’interesse e il coinvolgimento di tutti.
- Le attività di spinta / mischia progrediranno da uno contro uno a tre contro tre.
- Tutte le attività di contatto dovrebbero essere realizzate tra compagni della stessa taglia e forza.
- Il contatto non dovrebbe essere competitivo e la sua funzione è quella di imparare la corretta posizione del corpo. Poco a poco dovrebbe diventare più competitivo, ma la ripetizione resta sempre essenziale per sviluppare l’abilità.

### Attività di pratica

- Spingere in situazioni di uno contro uno, due contro due o tre contro tre
- Lotta con le braccia
- Lotta con le gambe
- Supporto frontale: spingere via le braccia del compagno
- Boxe cinese (cercare di colpire le ginocchia del compagno)
- Lotta dei galli (a braccia conserte, cercare di far cadere il compagno da posizione piegata)
- Cercare di sfilare i calzini del compagno (senza scarpe)
- Lotta schiena contro schiena (seduti, a braccia bloccate)
- Lotta (per alzare, non lanciare, ottimo se non ci sono tappetini a disposizione)

Nota: Questa lista di esercizi è raccomandata anche come possibile opzione per attività di riscaldamento.

### Pratica

*Per introdurre il contatto tra giocatori in modo sicuro e con un clima sereno, ciò dovrebbe aver luogo progressivamente in modo tale che i giocatori sviluppino una certa confidenza. La preparazione per tutti gli esercizi di contatto dovrebbe includere esercizi di potenziamento non competitivi e competitivi. Tutte le attività dovrebbero seguire una chiara progressione.*

### Introdurre il contatto

*La progressione deve iniziare dalla prima sessione per assicurare confidenza e divertimento prima di progredire verso il contatto vero e proprio.*

## ***Modulo uno – Conoscenza del gioco***

# **Capitolo tre – Il gioco che arbitriamo**

---

### **Obiettivo di apprendimento**

La conoscenza dell'ambiente rugbistico entro il quale si svolge l'arbitraggio, e in particolare le caratteristiche del modo in cui si svolge il gioco nella zona o nella regione d'origine dell'arbitro è essenziale per lo sviluppo e la performance dell'arbitro stesso.

Al termine di questo modulo, avrete preso visione degli aspetti basilari del vostro ambiente rugbistico e sarete in grado di collegarli al vostro arbitraggio e alla vostra crescita come ufficiali di gara. Ciò vi permetterà di applicare le cose che scoprirete al vostro arbitraggio in campo.

### **Il vostro ambiente rugbistico**

È corretto affermare che le regole del gioco sono le stesse in qualsiasi paese e a qualsiasi livello abbia luogo una partita di rugby, ma nondimeno è necessario percepire le sottili differenze del modo in cui il rugby viene giocato nel mondo.

Queste diverse espressioni all'interno dello stesso sport tra le nazioni che praticano il rugby sono dei tratti distintivi chiave dell'aspetto mondiale del gioco del rugby union.

Il regolamento, d'altro canto, dà uno standard generale che deve essere applicato dagli arbitri in tutte le nazioni e a tutti i livelli. L'IRB chiede ai suoi arbitri di essere determinati nell'applicazione di queste regole, tuttavia nel far ciò riconosce che l'arbitro deve anche avere familiarità con l'ambiente entro il quale opera, per poterle applicare nel modo migliore.

In breve, gli ufficiali di gara devono capire non solo la teoria ma anche il lato pratico dell'arbitraggio.

## Compito uno

Descrivete le principali differenze tra il rugby generalmente giocato nella vostra zona o regione e quello giocato nelle maggiori nazioni che giocano a rugby (6 Nazioni, Tri-Nations ecc.). Identificate gli aspetti divergenti che riuscite a riscontrare e classificateli come fisici, tecnici, organizzativi o etici.

	Aspetti fisici	Aspetti tecnici	Aspetti organizzativi	Aspetti etici
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				



## Compito due

Collegate queste differenze all'arbitraggio che viene effettuato nella vostra zona o regione e stilate una lista di focalizzazione per i vostri arbitri.

	Fisici, Tecnici, Organizzativi, Etici.	Punti di focalizzazione per gli arbitri
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

## NOTE

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO

**MODULO 2 - Gestione**





## Modulo due - Gestione

# Capitolo uno – Principi dell'arbitraggio

### Obiettivi di apprendimento

Al termine di questo modulo sarete in grado di spiegare il ruolo dell'ufficiale di gara e i principi dell'arbitraggio ad esso sottesi, per poter poi utilizzare questa risorsa come riferimento per arbitrare il gioco del rugby.

## L'ARBITRO COMPLETO



## Introduzione

I termini della tabella a destra costituiscono una parte essenziale del Playing Charter IRB, ciò nonostante molti lettori di quella pubblicazione tendono a sottovalutarne l'importanza. È essenziale che ogni ufficiale di gara ne capisca il significato letterale dal punto di vista del documento, e che le metta in opera a proprio vantaggio nelle situazioni pratiche.

Il Playing Charter definisce i principi del rugby su quelle linee e, cosa più importante per gli ufficiali di gara, definisce i principi di applicazione delle regole. In modo più dettagliato del riassunto di destra, essi si riconducono ai seguenti punti:

### 1. Oggetto e principi del rugby

L'applicazione delle regole deve essere usata per raggiungere lo scopo del gioco e per assicurare che il gioco sia giocato entro i principi del rugby presenti in questo documento.

### 2. Lealtà

L'applicazione delle regole deve aver luogo con una particolare attenzione affinché siano premiate le abilità e il gioco positivo che rientra negli scopi del gioco, e punito il gioco che si allontana dallo scopo.

### 3. Consistenza

Ci deve essere consistenza nell'applicazione delle regole.

### 4. Vantaggio

Il vantaggio dovrebbe essere giocato per mantenere la continuità di gioco. Tuttavia se, nel mantenere la continuità, le opzioni si restringono sostanzialmente o la frequenza delle fallosità aumenta, allora deve essere applicata la regola che governa gli aspetti offensivi di gioco. L'uso della regola del vantaggio non deve portare al deterioramento del gioco né alla mancanza di sicurezza nelle azioni.

### 5. Priorità

La priorità assoluta è quella di assicurare la sicurezza dei giocatori. Seguendo quest'esigenza, si devono applicare le regole per mantenere la continuità di gioco. Ciò implica l'applicazione della regola del vantaggio.

### 6. Gestione del gioco da parte degli ufficiali di gara.

Ciò è applicabile solo ai massimi livelli. L'arbitro dovrebbe applicare il regolamento per assicurarsi che gli ufficiali di gara operino come un team.

### 7. Applicazione

L'aderenza ai principi di applicazione del regolamento è tassativa. Ciò farà in modo che la partita sia giocata secondo gli obiettivi del gioco.

In forma riassuntiva, si potrebbero usare le seguenti tre parole chiave affinché l'arbitro renda una partita di rugby divertente per tutti coloro che vi partecipano:

**Sicurezza – Equità - Regolamento**

## Le norme di vita del rugby

*Dal Playing Charter IRB*

*“C'è un obbligo predominante che coinvolge il giocatore ad osservare le regole e a rispettare i principi di gioco leale.*

*“Il regolamento deve essere applicato in modo da assicurare che la partita sia giocata secondo i principi del gioco. L'arbitro e i suoi assistenti arbitro possono far ciò con lealtà, consistenza, sensibilità e gestione ai suoi massimi livelli. D'altra parte è responsabilità di allenatori, capitani e giocatori rispettare l'autorità dei giudici di gara.”*

## Aspettative

Basandosi sui principi di cui sopra, alcune delle molte aspettative che giocatori, allenatori e pubblico pongono sull'arbitro possono essere facilmente previste. Altre possono essere in parte nascoste dalle ovvie contestazioni e tuttavia sono vitali per la performance dell'arbitro e di conseguenza per il successo e lo sviluppo della partita.

## Compito uno

Usate la seguente tabella per compilare una lista delle vostre quindici idee più importanti su cosa un arbitro dovrebbe fare o non fare per contribuire ad una partita di rugby divertente. Il vostro formatore dividerà i partecipanti in due gruppi, uno dei quali completerà la colonna dei "si dovrebbe" e l'altro quella dei "non si dovrebbe".

	Si dovrebbe...	Non si dovrebbe...
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		

## Il ruolo dell'arbitro

Laddove i principi di cui sopra si applicano in modo costante durante tutto il match ed alcuni di questi sia prima che dopo la partita, un arbitro può assumere ruoli diversi durante un incontro.

Questi ruoli dipenderanno da una serie di fattori come le squadre, la natura dell'incontro, il livello di gioco, il terreno di gioco, le condizioni atmosferiche, gli spettatori e molto altro ancora. E infine, ma non per questo meno importante, l'arbitro designato per quella particolare partita.

Quando è stato chiesto loro di descrivere in tre parole i ruoli dell'arbitro nell'ambiente di una partita di rugby, molti ufficiali di gara sono stati concordi sul dire che, in una buona sintesi delle possibili risposte, l'arbitro può essere visto come:

Facilitatore • Una persona che prende decisioni • Organizzatore  
**= Manager**

Managerialità è un termine con un'ampia gamma di definizioni, ma per gli scopi di questo corso desideriamo mantenerne il significato entro il contesto dell'arbitraggio rugbyistico. Solo allora possiamo affermare che le partite di rugby sono ancora "arbitrate" sulla base del vero significato del termine e non lasciate nel vago principio di "gestire delle situazioni". È dunque compito dei corsi IRB di livelli superiori addentrarsi nei punti più delicati del ruolo di facilitatori/manager degli ufficiali di gara e nel delicato equilibrio richiesto agli arbitri di alto livello.

Tuttavia il ruolo manageriale dell'arbitro è così ovvio a chiunque abbia provato a arbitrare durante un qualsiasi incontro di rugby che vale la pena soffermarsi su di esso per un altro pò. Sia che la vostra esperienza come arbitro sia poca o molta, molte situazioni tra le più disparate possono accadere durante un incontro di rugby e talvolta anche i casi più regolari e apparentemente ovvi rischiano di trasformarsi in un problema per l'arbitro.

Poche delle cause possono essere controllate dallo stesso arbitro. Perciò non si può evitare di confrontarsi con queste conclusioni e dovete imparare a convivere con esse. Il motto che segue può aiutare ad afferrare il concetto:

***Non è ciò che vi accade che ha importanza,  
ma come voi rispondete è ciò che veramente ha valore.***





## Compito due

Per ciascuno dei riquadri cerciate almeno tre parole che pensate vi descrivano nel vostro ruolo di arbitro di una partita.

ASSERTIVO	AGGRESSIVO	INFLUENTE	SOCIEVOLE
ESIGENTE	UNO CHE OTTIENE RISULTATI	PIACEVOLE	AGILE
IN CONTROLLO	CONTROLORE	SENSIBILE	ELEGANTE
MENTALMENTE DURO	ELASTICO	LOQUACE	AMICHEVOLE
REALISTICO	NELLE REGOLE	DI GRANDE AIUTO	MEDIATORE
GUIDATO DAL PROCESSO	INVENTIVO	AMA LA SICUREZZA	EQUILIBRATO
CALCOLATORE	OSTINATO	RETROSPETTIVO	RIFLESSIVO
PIENO DI RISORSE	INFLESSIBILE	REATTIVO	AMICHEVOLE

## Che tipo di arbitro siete?

### 1. Uno che prende decisioni ed è sempre in controllo di se stesso e del proprio ambiente (ciò che ritenete giusto)

Con questo ruolo, l'arbitro agisce in primis come una guida. Ha bisogno di essere assertivo, di arrivare a risultati, essere sempre in controllo, mentalmente forte ed elastico.

### 2. Uno che ha l'abilità di gestire il dettaglio e le informazioni complesse (i vostri processi e sapere ciò che fate)

In questo ruolo l'arbitro agisce principalmente come un amministratore; ha bisogno di attenersi ai fatti, alle regole, è guidato dai processi ed è pieno di risorse.

### 3. Uno che è in grado di gestire le persone (il modo in cui gestite le situazioni e persone diverse tra loro)

In questo ruolo l'arbitro agisce primariamente come promotore. Ha bisogno di essere influente, piacevole, sensibile e loquace.

### 4. Uno che ha l'abilità di raccogliere i feedback e di ascoltare attivamente (sul campo ciò si applica solo a quello che i giocatori dicono)

In questo ruolo l'arbitro agisce prima di tutto come supporto ed è più adatto fuori dal campo. Ha bisogno d'essere bilanciato e riflessivo.

*Nel vostro ruolo di arbitri, questi termini assumono pesi ed importanza diversi. Potete discutere nel vostro gruppo di arbitri sul peso da attribuire a ogni vocabolo o frase, per ritrovarvi sempre con soluzioni diverse e pur sempre legittime.*

*Alla fine della giornata potete tornare sul riquadro qui sopra e spiegare i diversi ruoli e comportamenti di un arbitro nelle quattro categorie qui viste.*

## Pre e post partita

### Il formatore arbitro

Se un formatore arbitro è venuto a vedervi arbitrare, presentatevi prima dell'inizio della partita. Non aspettate che il formatore venga a cercarvi. Siate pronti a metterlo a conoscenza delle aree chiave del vostro arbitraggio sulle quali potreste aver bisogno di assistenza. Queste possono essere aree chiave nelle quali avete bisogno di migliorare come risulta dalla relazione di un precedente formatore che aveva espresso la sua opinione. Se c'è un altro arbitro d'esperienza che è venuto a vedere la partita, quando nessun formatore è disponibile, chiedete a lui un feedback. Non dimenticate di cercare l'arbitro o il formatore arbitro dopo la partita per ringraziarli e raccogliere i loro commenti. Altrimenti, chiamateli al telefono più tardi.

### Cambiarsi

Iniziate a cambiarvi con largo anticipo rispetto all'ora del calcio d'inizio. Ciò vi darà tempo di controllare il vostro vestiario, di riscaldarvi, incontrare e fare il briefing alle squadre e ispezionare le loro scarpette. Non fate aspettare i giocatori. È possibile che siano i giocatori a farvi aspettare, ma non il contrario. È il momento di concentrarsi sul gioco che sta per iniziare e di completare la vostra preparazione mentale.

### Assistenti arbitro

Accertatevi che entrambi i lati del campo abbiano assistenti arbitro e verificate che siano qualificati. Sia che siano qualificati oppure no (giudici di linea), ricordategli che il loro compito primario è di indicare quando la palla è in touch. Se sono qualificati e l'organizzatore della partita l'ha approvato, ricordategli che possono assistervi nel segnalare il gioco falloso. Un altro tipo di assistenza che vi possono offrire è in area di meta e nel segnare la linea di fuori-gioco durante le punizioni, i calci liberi e le rimesse laterali. Chiedete ad un'assistente arbitro di tenere il tempo e di verificarlo con voi come sicurezza nel caso in cui il vostro orologio dovesse fermarsi. Agite come un team di tre persone.

### Tempo

Assicuratevi di sapere quanto dura ciascun tempo, e se è previsto del tempo aggiuntivo per il recupero del gioco fermo per infortunio. Inoltre, se la partita termina con un pareggio, controllate se bisogna giocare dei tempi supplementari e la procedura di segnatura. Se dopo la vostra partita ne deve essere giocata un'altra sullo stesso campo e la vostra inizia in ritardo, potrebbe essere necessario abbreviare i tempi del vostro match. Non dimenticare di far ripartire il cronometro dopo averlo fermato per un infortunio se è previsto il tempo per l'infortunio. Nel caso che ve ne doveste dimenticare (capita anche ai migliori arbitri!) prendete nota dell'inizio di ogni tempo di gioco come pure chiedete agli assistenti arbitro di tenere il tempo.

### Il briefing alle squadre e l'ispezione dell'equipaggiamento

L'ispezione delle scarpette dovrebbe svolgersi con largo anticipo rispetto all'inizio della partita per non interferire con il riscaldamento della squadra. Se non l'avete ancora fatto, presentatevi all'allenatore e al capitano. Controllate gli orologi, i gioielli e le unghie. Se avete assistenti arbitro qualificati, portateli con voi in modo tale che fin dall'inizio sappiano di far parte di un team di tre persone e i giocatori li conoscano. Sulla base dell'esperienza dei giocatori e sul previsto livello dell'incontro, parlate ai giocatori e all'allenatore in modo che sappiano cosa aspettarsi da voi. Non fate il briefing ai giocatori quando sono allineati a centro campo. In quel momento aspettano l'inizio dell'incontro e non avranno voglia di ascoltare i discorsi dell'arbitro. Fate il briefing alle squadre durante l'ispezione dell'equipaggiamento; fate in modo che sia breve e usate parole semplici. I giocatori non percepiranno troppe parole se sono concentrati sull'incontro. I possibili punti di un briefing possono essere:

## **Gli elementi della giornata di un arbitro**

*La 'giornata lavorativa' per un arbitro non comprende solo la partita, ma anche dei doveri da assolvere prima e dopo il match. Questi compiti variano da zona a zona e all'interno di alcune federazioni variano anche a seconda del livello di gioco. A volte gli arbitri sono costretti ad aiutare assolvendo ad altre funzioni e sostituire il commissario di gioco per mancanza di tali funzionari. A volte dovrà assicurarsi anche che le linee del campo siano completate per tempo affinché la partita possa iniziare in orario.*

*Nel contesto formativo IRB non tratteremo i diversi modi con cui le varie federazioni organizzano le partite, ma focalizzeremo sulla pratica generalmente accettata in quanto a grandi linee viene seguita in tutto il mondo.*

- Comunicazione tramite i capitani. Date enfasi al fatto che vi rivolgerete alle squadre tramite i capitani, che ne sono i responsabili.
- Ingaggio della mischia. Ricordate alle squadre la sequenza di ingaggio, e che la palla non verrà fatta introdurre finché le mischie non saranno ferme e stabili, per assicurare la sicurezza dei giocatori in mischia.
- Placcaggi, ruck e maul. Ricordate alle squadre le responsabilità sia del placcatore che del giocatore placcato.
- Rimesse laterali. Se si intende usare il giocatore davanti in rimessa per mantenere il varco, informatene i giocatori durante il briefing pre-partita e alla prima rimessa laterale.
- Regole. Rendete chiaro ogni recente cambiamento del regolamento o della sua interpretazione.
- Turpiloquio (U19). In alcune competizioni giovanili il turpiloquio viene penalizzato automaticamente.
- Infine, augurate ai giocatori di giocare una partita piacevole e comunicate l'ora del calcio d'inizio.

### Il sorteggio

Il sorteggio con la monetina (ricordate che la monetina deve essere procurata dall'arbitro) viene solitamente eseguito prima della partita in un momento conveniente ad entrambi i capitani. Di solito viene fatto appena terminato il briefing alle due squadre. Tuttavia, talvolta le squadre preferiscono lasciare il sorteggio dopo l'ingresso in campo, quando sono allineate una di fronte l'altra. Generalmente il capitano della squadra locale lancia la monetina e quello della squadra ospite ha priorità di scelta. Ricordate che il vincitore del sorteggio può scegliere solo il lato del campo in cui giocherà la sua squadra dopo il calcio d'inizio. Alcuni capitani senza esperienza a volte chiedono di "Ricevere il calcio d'invio" ma si tratta di una opzione non prevista.

### Dopo la partita

L'arbitro dovrebbe cercare di evitare di prendersi altri impegni subito dopo una partita – sebbene sia comprensibile che non sempre è possibile, per esempio nel caso di dover fare da assistente arbitro o arbitrare una partita successiva oppure per impegni familiari.

Non dimenticate di ringraziare i capitani e gli assistenti arbitro (giudici di linea). Se un formatore arbitro ha osservato l'incontro, ricordatevi di ringraziare anche lui e proponetevi di incontrarlo o telefonargli più tardi. Non abbiate timore di parlare ad un formatore arbitro. Egli è là per assistervi nel migliorare nel vostro arbitraggio. Ascoltate i suoi commenti anche se potete non essere d'accordo con alcune osservazioni. Un confronto con un formatore arbitro vi dà l'opportunità di spiegare certe decisioni prese e vi permette di considerare possibili alternative su alcuni aspetti del gioco.

Se avete preso una decisione sbagliata su una regola, appena tornati a casa dovrete controllare il regolamento e assicurarvi di interpretare correttamente quel punto durante la partita successiva. Dopo ogni partita è buona regola attuare un'autoanalisi del gioco per cercare di prevenire qualche punto debole o errore prima della partita successiva.

Cercate di parlare con gli allenatori, i capitani e i giocatori di entrambe le squadre dopo la partita, meglio alla club house con un drink. Come arbitro potete imparare molto da loro. Tuttavia non abbiate paura delle critiche. Ascoltate e più tardi riflettete sui commenti ricevuti.

**Non sgattaiolate via dopo una partita.** I giocatori e gli allenatori sanno che gli arbitri dopotutto sono umani e l'arbitro può così farsi molti buoni amici e continuare a divertirsi con quel cameratismo unico che appartiene solo al rugby.

### Il recinto di gioco

*È responsabilità dell'arbitro di far entrare le squadre in campo. Fischiare fuori dagli spogliatoi può essere utile. Non state a centro campo ad aspettare le squadre. Cercate sempre di entrare per ultimi, senza però far aspettare le squadre. Prima del calcio d'inizio:*

- controllate la linea dei 10 metri (un buon promemoria della distanza necessaria nei casi di fuorigioco)
- controllate che gli assistenti arbitro (giudici di linea) siano in posizione
- prendete nota dell'ora di inizio
- scrivete sul vostro taccuino quale squadra ha il calcio d'inizio
- controllate che i capitani siano pronti
- se c'è un segnatempo, alzate il braccio mentre fischiate il calcio d'inizio
- **poi godetevi la partita.**

## La sicurezza nel vostro paese

Al di là di tutti gli altri aspetti del nostro grande sport, la sicurezza resta sempre la prima tematica del gioco, e arbitrare tutelandola è la priorità assoluta per ogni ufficiale di gara che arbitri il rugby union. Sulla base della singola partita, dovrete riconoscere una serie di fattori per valutare le possibili questioni riguardanti la sicurezza e affrontarle prima o durante il gioco.

Il livello nel quale è inserita la partita e la presenza di variazioni al regolamento sulla base dell'età sono due punti che influenzano i temi riguardanti la sicurezza. Ma non sono solo l'età o il livello ad essere determinanti per la sicurezza, altri fattori di natura specifica come per esempio la cultura del gioco all'interno di una federazione, il clima, o le abilità tecniche generali dei giocatori possono essere importanti nel sistema federativo di una nazione.

## Compito tre

Cercate di selezionare fino a sette temi sulla sicurezza che il rugby sta affrontando nel vostro paese. Guardatele dal punto di vista di un arbitro e proponete alcune soluzioni di arbitraggio / gestione per ciascuna di loro. Comparete le vostre risposte e cercate un consenso per la soluzione del problema all'interno del vostro gruppo.

	Questioni di sicurezza nel vostro paese	Effetti sull'arbitro	Soluzioni
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

## Modulo due - Gestione

# Capitolo due - Comunicazione

### Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questo modulo avrete imparato che la comunicazione non è unidirezionale e non coinvolge solo l'arbitro e le sue azioni; si tratta di un processo e situazioni diverse all'interno della stessa partita richiederanno modalità diverse di comunicazione. Secondariamente, sarete in grado di dimostrare i segnali ufficiali dell'arbitro e capire l'importanza di un buon linguaggio del corpo.

### Introduzione

*“Comunicare è scambiare pensieri, messaggi o informazioni, con parole, segnali o comportamento.”*

Cercando le varie definizioni del termine comunicazione troverete varie referenze che portano lo stesso messaggio della definizione di cui sopra. La comunicazione è un processo e il processo è uno scambio di informazioni.

Nella forma più semplice del concetto, l'informazione parte da un mittente per raggiungere un destinatario. In una forma più complessa, un feedback lega il mittente al destinatario. Bernard Baruch, un consigliere politico americano dei presidenti da Woodrow Wilson a John F. Kennedy, pone la questione in modo poetico e possiamo usare le sue parole per capire cos'è richiesto ad un ufficiale di gara nel rugby:

*“L'abilità di esprimere un'idea è importante tanto quanto l'idea stessa.”*

Per un ufficiale di gara nel rugby, cercare di definire la comunicazione come un termine statico non è tanto importante come comprendere la comunicazione come un'entità che possiede una gamma di definizioni relative al contesto. Ludwig Wittgenstein, il filosofo australiano che maggiormente ha influenzato la filosofia del XX secolo, cita questo tema nella sua opera e descrive la comunicazione come un insieme di tre dimensioni:

- Contenuto
- Forma
- Destinazione

### **Gli stili e gli standard della comunicazione**

*In una partita di rugby e tra arbitro e giocatori, i **contenuti** della comunicazione includono le azioni di consigliare, comandare e porre domande.*

*Queste azioni possono assumere forme diverse, tra cui la gestualità (comunicazione non verbale, il linguaggio dei segni e il linguaggio del corpo), l'uso del fischietto e, naturalmente, il discorso. La **forma** dipende dal sistema di simboli che si utilizzano nel rugby. Un sistema di simboli è l'insieme formale dei segnali dell'arbitro. Un'altro sistema che utilizziamo è il regolamento e la logica di premi e punizioni nella cornice rugbyistica. Insieme il **contenuto** e la **forma** della comunicazione creano messaggi che vengono inviati verso una destinazione.*

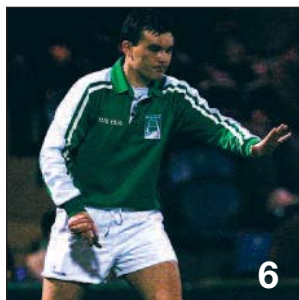
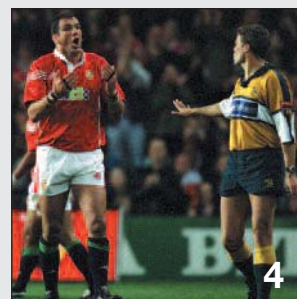
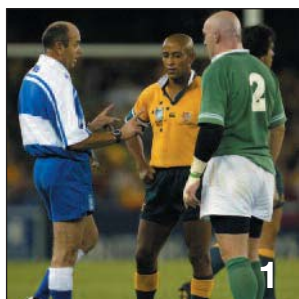
*Dal punto di vista dell'arbitro, il target di **destinazione** può essere il soggetto stesso, un singolo giocatore o un gruppo di giocatori (di una o di entrambe le squadre).*

*Una volta compresa la natura della comunicazione – nel senso di ciò di cui avete bisogno per essere in grado di comunicare nel ruolo di ufficiale di gara di una partita di rugby – potete applicare questa conoscenza a scenari diversi in campo.*

## Compito uno

Studiate i disegni e prendete nota del possibile contenuto, forma e destinazione della comunicazione in cui l'arbitro è coinvolto.

	Contenuto	Forma	Destinazione
1			
2			
3			



	Contenuto	Forma	Destinazione
4			
5			
6			
7			

Se osservate un certo numero di arbitri sul campo di gioco, vedrete molte espressioni diverse di come questi arbitri comunicano durante una partita. Alcuni arbitri mirano ad avere un'ottima presenza e usano il loro linguaggio del corpo per trasmettere il proprio messaggio. Altri tendono a lavorare di più sulla voce per gestire situazioni di gioco. Alla fine della giornata potrebbero aver raggiunto entrambi lo stesso risultato.

La chiave per il successo è capire che la vostra personalità individuale può avere molta influenza sul modo in cui comunicate sia in campo che fuori. Crescendo come arbitro il vostro scopo dovrebbe essere quello di scoprire il vostro stile comunicativo naturale, analizzare i punti di forza e i vostri margini di miglioramento e usare il vostro stile unico. Dovreste poi essere in grado di controllare il vostro atteggiamento con gli standard di riferimento del mondo arbitrale.

## Compito due

Aggiungete altri cinque elementi alla lista della prima colonna della tabella che segue e attribuite la vostra personale abilità per ciascuno di essi. Nella terza colonna, cercate di collegare quella forma di comunicazione con gli standard prestabiliti nel rugby. I principi prestabiliti per la comunicazione vocale sono dati nel pannello a destra.

	Forma di comunicazione	Attribuzione personale	Standard nel rugby
1	Voce		Collegamento con le linee guida a destra
2	Linguaggio del corpo		
3			
4			
5			
6			
7			

## Comunicazione verbale

Quanto alla vostra comunicazione vocale, potete utilizzare le seguenti linee guida per assicurare un approccio consistente alle partite internazionali:

- Quando spiega delle decisioni, l'arbitro dovrebbe essere conciso e, laddove possibile, usare il linguaggio del regolamento.
- le spiegazioni verbali dovrebbero essere accompagnate da segnali secondari appropriati.
- Dichiarazioni preventive si dovrebbero usare con parsimonia e non durante tutto il match. I giocatori dovrebbero essersi adattati dall'inizio della partita.
- Dichiarazioni preventive non dovrebbero essere usate ripetutamente. Prima che una dichiarazione venga fatta la seconda volta, il fallo sarà già stato commesso.
- Il metodo comunicativo migliore è usare il nome della squadra o il colore e il numero del giocatore. Non si dovrebbe usare il nome del giocatore.
- L'arbitro può dire "gioco (play on)" quando la palla può essere giocata dopo un ruck o un maul crollato. Non dovrebbero essere mantenute linee di fuorigioco "artificiali".
- Gli ufficiali di gara non dovrebbero ingaggiare conversazioni con giocatori diversi dal capitano – e inoltre solo per indicare questioni specifiche.
- Un linguaggio scurrile non deve mai essere usato da nessun ufficiale di gara.



## I Segnali dell'Arbitro

Nel rugby, la forma comunicativa che è davvero uguale in qualsiasi partita è l'insieme dei 46 segnali dell'arbitro. Essi fanno parte del regolamento, nel quale sono descritti a parole e indicati in figure. Dovete essere consapevoli che non esiste un ordine logico nei numeri attribuiti a ciascun segnale nel regolamento, e perciò è necessario studiare nei dettagli il concetto che sta dietro ciascun segnale.

Quattro di questi segnali vengono compiuti dall'arbitro per indicare un arresto del gioco:

- meta
- calcio di punizione
- calcio libero
- assegnazione di una mischia.

Questi segnali oltre al segnale di vantaggio, sono chiamati "primari". Questi sono anche i segnali più importanti che un arbitro agli inizi deve imparare e che lo spettatore che si avvicina al rugby potrà capire.

Poiché i motivi per cui viene presa la decisione di premiare con un calcio di punizione, un calcio libero o una mischia e l'indicazione di giocare il vantaggio non sempre sono facilmente comprensibili dal pubblico e dai giocatori, esiste anche una seconda serie di segnali. Sono chiamati "secondari" e ciascuno di essi è collegato ad un segnale primario. Si tratta di segnali il cui uso non è opzionale per l'arbitro – sono tanto importanti quanto i segnali primari e se l'arbitro li usa adeguatamente, possono fare davvero la differenza nella performance di un arbitro.

Oltre a queste due, una terza serie di segnali si può definire come quella dei segnali "terziari". Questi segnali includono il segnale di formazione della mischia, di ferita sanguinante, la chiamata per un dottore o un fisioterapista e la chiamata per il segnatempo affinché fermi o faccia ripartire l'orologio.

Un altro motivo per raggruppare i 46 segnali è dato dalla necessità di applicarli in sequenza. Ciò diventa più evidente quando il gioco è veloce e gli standard tecnici delle squadre sono migliori, ma anche ai livelli più elementari c'è bisogno di indicare:

1. Cosa succederà poi? (**Segnale Primario**)
2. Qual'è stato il motivo dell'arresto del gioco? (**Segnale Secondario**)
3. C'è un'informazione ulteriore che l'arbitro deve dare? (**Segnale Terziario**)

Per realizzare i segnali in maniera precisa e adeguatamente puntuale, avrete bisogno di molta pratica in campo e dovrete studiare altri arbitri e il loro modo di comunicare con i segnali. Ricordate che ogni arbitro ha il proprio stile e tuttavia tutti sono obbligati a seguire il regolamento per realizzare un'applicazione uniforme dei segnali in tutto il mondo.

Per favore, notate anche che non ci sono segnali per l'inizio e la fine della partita nel regolamento di gioco. Osservando altri arbitri, vedrete una varietà di segnali per indicare questi due eventi e potrete scegliere la vostra opzione preferita!

### Segnali primari

#### Meta



#### Calcio di Punizione



#### Calcio libero



#### Assegnazione di una mischia



#### Vantaggio



## Compito tre

Il vostro formatore farà ora partire una serie di sette videoclip. Per ognuno scrivete quello che credete essere il migliore set di segnali per la situazione. Vi sarà chiesto di dimostrare almeno una serie di segnali al resto del gruppo.

Video	Segnali secondari	Segnali terziari
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO

**MODULO 3 - Pianificazione**





## **Modulo tre - Pianificazione**

# **Capitolo uno – Pianificare una stagione**

---

### **Obiettivi di apprendimento**

Per ogni arbitro a qualsiasi livello, lo scopo dovrebbe essere quello di migliorarsi per la stagione successiva. Per raggiungerlo bisogna conoscere quali sono gli aspetti richiesti per lo sviluppo di un arbitro, posto che abbiate pianificato attentamente la stagione precedente e sappiate misurare questi aspetti in relazione alla vostra situazione personale.

Alla fine di questo modulo avrete lavorato sugli aspetti di base della pianificazione di una stagione rugbystica. Vedrete che se da un lato c'è un processo prestabilito, dall'altro l'individualità dell'arbitro gioca tuttavia un ruolo importante.

### **La vostra stagione rugbystica**

La pianificazione non sta sopra a tutti gli oneri di un arbitro; si tratta di una parte integrale della vita quotidiana ed è essenziale per il vostro sviluppo. Di norma tutti si preparano per qualsiasi aspetto di routine nella vita di tutti i giorni. Per andare al lavoro mettiamo la sveglia, ci alziamo, ci laviamo, mangiamo, prepariamo la valigetta o gli arnesi da lavoro, prendiamo il portafogli, saliamo in auto, pensiamo alla strada da fare e partiamo. Ogni cosa richiede una pianificazione, può essere diventata una routine per noi, ma sicuramente è iniziata come una sfida.

*“Certamente mi preparo ad ogni partita e credo di prepararmi bene – nel modo migliore che mi è stato insegnato e facendo del mio meglio. Infatti, credo che sia in questo settore che posso lavorare più di ogni altro arbitro che io conosca. Nella mia mente non ci sono dubbi e non ne faccio mistero che questa è la mia ‘arma segreta’.”*

*Andre Watson, arbitro delle finali della RWC del 1999 e del 2003*

Prepararsi ad arbitrare per una stagione si basa sugli stessi principi della pianificazione. Tuttavia molti arbitri passano tranquillamente alla stagione successiva senza pianificare, senza pensare al livello o al grado.

La priorità qui è capire che c'è bisogno di strutturare l'anno di un arbitro e di applicare al processo degli esempi pratici. Per il vostro sviluppo individuale dovrete essere in grado di collegare questi aspetti al vostro arbitraggio e al vostro sviluppo come ufficiale di gara.

## Compito uno

In dieci mesi dovrete arbitrare un Campionato Sudamericano U18. Considerate e registrate alcuni aspetti riguardo le quattro fasi dell'anno di arbitraggio.

	Fase di preparazione	Fase pre-competizione	Fase della competizione	Fase della rigenerazione
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

## Compito due

Prendete questi aspetti della vostra pianificazione e applicateli alla vostra situazione personale rispetto a questo evento:

	Fisico/mentale/rugby stico/altri aspetti	Situazione familiare	Situazione lavorativa	Situazione rugbystica
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

## **Modulo tre - Pianificazione**

# **Capitolo due – Identificare il feedback**

---

### **Obiettivi di apprendimento**

A modulo concluso avrete identificato aspetti del vostro sviluppo come arbitro che vi portano avanti nel percorso di progressione, e avrete identificato possibili spalle che possano assistervi in questo progresso.

### **Il feedback sul vostro arbitraggio**

Ogni arbitro ha dei punti di forza e dei punti sui quali deve migliorare.

Molto spesso gli arbitri si conoscono e sanno quali sono i loro punti di forza. Può essere la forma fisica o l'abilità nel gestire una mischia. L'onestà diffusa tra la maggior parte degli arbitri permetterà loro di identificare le proprie aree di sviluppo.

Gli arbitri non devono necessariamente porsi come obiettivo la promozione sulla scala dell'arbitraggio ad ogni gradino della loro carriera; è perfettamente ragionevole che i vostri obiettivi tendano al miglioramento all'interno del livello nel quale operate correntemente.

In alcune partite la vostra federazione manderà un arbitro referente o una persona qualificata a supervisionare il vostro arbitraggio e a fornirvi un feedback formale. Tuttavia, poiché in molte federazioni non ci sono molti supervisori, nella maggior parte dei casi dovrete fare affidamento sul vostro giudizio personale e dovrete utilizzare altri fonti per il feedback.

Per questo un piano di azione può aiutare ad identificare i bisogni e fornire un feedback di supporto in quasi tutte le situazioni e a qualsiasi stadio del vostro sviluppo.

L'azione si dovrebbe focalizzare a costruire su quelli che sono già punti di forza, lavorare sulle aree di sviluppo, massimizzare le opportunità e minimizzare i segni premonitori o identificare le contingenze.

La pianificazione dell'azione può essere divisa in due stadi – gli elementi che potete focalizzare da soli e sui quali sviluppare un feedback personale e le persone alle quali potete chiedere di fornirvi un feedback.



## Compito uno

In gruppo confrontate le possibili risposte alle domande che seguono e identificate le migliori soluzioni nella pratica.

a. Su quali aspetti della performance potete concentrarvi da soli?

1

2

3

4

5

6

7

b. A quali persone od organizzazioni potete chiedere di assistervi per raggiungere i vostri obiettivi?

1

2

3

4

5

6

7

## Compito due

Selezionate alcune persone, tra la lista di potenziali aiutanti che ritenete più adatti a voi, e identificate in dettaglio le loro qualità (il mentore è dato come esempio).

Aiutanti potenziali	Qualità che cercate nel chiedere aiuto a quella persona
<b>1 Mentore</b>	<i>Il mentore è una persona con cui l'arbitro può discutere su alcuni temi e a cui può chiedere aiuto nei processi di soluzione dei problemi. Le qualità richieste ad una persona che assuma il compito di mentore sono: un consigliere più anziano, un altro arbitro, un allenatore sportivo, un trainer dell'ambiente di lavoro, un buon ascoltatore, un confidente, un facilitatore.</i>
<b>2</b>	
<b>3</b>	
<b>4</b>	
<b>5</b>	
<b>6</b>	
<b>7</b>	

## Modulo tre - Pianificazione

# Capitolo tre – Il supporto dell'arbitro

### Obiettivi di apprendimento

Alla fine di questo modulo avrete identificato le possibili strutture che possano assistervi nel vostro processo di crescita come ufficiale di gara. Il modulo vi aiuta ad analizzare voi stessi, ad ottenere un feedback strutturato dai vostri pari e di capire il ruolo del formatore di arbitri.

### Autoanalisi

Nell'eccellente dispensa IRB "L'arbitraggio nella pratica" si dice:

*"Se un formatore di arbitri è venuto a vedervi arbitrare, presentatevi prima dell'inizio della partita. Non aspettate che sia lui a venire a cercarvi. Siate pronti a dirgli su quali aree fondamentali del vostro arbitraggio ritenete di aver bisogno di assistenza. Possono essere delle aree fondamentali su cui avete bisogno di migliorare come vi era stato detto precedentemente da un altro formatore.*

*"Se, in assenza di un formatore, a vedere la partita c'è un altro arbitro con esperienza disponibile, chiedete a quest'arbitro un feedback. Non dimenticate di andarlo a cercare o di andare a cercare il formatore al termine del match per ringraziarli e sentirne i commenti. In alternativa, telefonategli più tardi."*

...e...

*"Se un formatore ha assistito alla partita, ricordatevi di ringraziarlo e di trovare il tempo più tardi per incontrarlo o telefonargli. Non abbiate paura di parlare a un formatore. Sono presenti per assistere l'arbitro con consigli riguardo a miglioramenti nell'arbitraggio. Ascoltate i suoi commenti anche se non necessariamente li condividete. Un confronto con un formatore può dare ad un arbitro la possibilità di spiegare perché ha preso certe decisioni e permette all'arbitro di valutare possibili alternative per la soluzione di certi aspetti della partita. Se l'arbitro ha sbagliato nel prendere certe decisioni su un punto del regolamento quando torna a casa dopo la partita dovrebbe controllare, il prima possibile, il regolamento e assicurarsi che la regola in questione sia interpretata correttamente in futuro.*

*"Dopo ogni partita è bene che l'arbitro faccia un'auto analisi del gioco per cercare di prevenire errori o debolezze prima della partita successiva. Cercate di parlare con gli allenatori, i capitani e i giocatori di entrambe le squadre dopo una partita, preferibilmente davanti a un drink nella club house. Un arbitro può imparare molto da loro. E comunque non temete le critiche. Ascoltate e verificate i commenti in seguito. Se vengono chieste spiegazioni, devono essere date in termini semplici."*

### Il supporto per l'arbitro

*È vitale che l'arbitro impari e cresca senza dipendere dall'aiuto di un formatore arbitro o di un'altra infrastruttura. Gli ufficiali di gara diventano presto autosufficienti, sia da soli che in compagnia di colleghi arbitri.*

*Molte federazioni hanno pochi, se ne hanno, formatori arbitro e spesso si appoggiano ai formatori in visita per un supporto (spesso nella veste di formatori IRB). Da questo scenario risulta chiaro che la federazione, la sua società o associazione di arbitri e la comunità rugbystica, devono cogliere ogni opportunità per utilizzare le abilità del formatore, le risorse ecc. quando disponibili. Allo stesso modo, il formatore arbitro deve avere l'abilità di 'guidare' un arbitro/arbitri, individualmente o in gruppo, verso questo obiettivo.*

*Tuttavia l'autoanalisi è importante quando l'arbitro riceve una formazione regolare oppure intermittente – il formatore trasmette delle nozioni, consigli e incoraggiamento, ma è l'arbitro che è responsabile di accumulare, assorbire e analizzare quel feedback con continuità e a lungo termine.*

*Ciò ci porta a due diversi metodi che si dovrebbero adottare per coprire entrambe le situazioni – l'autoanalisi (o valutazione) e il supporto dei pari.*

Le due aree principali anticipate sopra sono:

- **L'analisi del gioco** – comprende un esame più attento della partita meglio se in video o DVD dal quale trarre informazioni. Potete realizzarlo voi stessi o chiedere a un collega – meglio se qualcuno la cui esperienza sia almeno pari alla vostra.
- **Cercare un feedback da altre persone** – si tratta semplicemente di prendere contatto con gli allenatori delle squadre, i dirigenti e i giocatori. È meglio probabilmente utilizzare una qualche sorta di meccanismo formalizzato per allenatori e staff di supporto affinché il feedback utilizzi un comune meccanismo di raccolta informazioni. In mancanza di tale struttura il feedback diverrebbe controproducente a causa delle divergenze tra allenatori.

Raccogliere statistiche sulla partita richiede comunque delle abilità e una certa pratica. Si raccomanda quindi che inizialmente vi limitiate a raccogliere solo dati statistici limitati, concentrandovi sull'applicazione delle competenze. Ciò significa registrare solo:

- I calci di punizioni e i calci liberi divisi per le varie categorie
- la gestione delle mischie, i reset, le rotazioni, i turnover ecc.

Queste dovrebbero essere realizzate il più regolarmente possibile, in quanto i dati accumulati sono preziosissimi per misurare i vostri progressi. Poi, armati di queste statistiche e di una copia dei video, usate le vostre risorse per controllare la performance secondo questi criteri.

- **Competenza.** Si raccomanda di dare preferenza inizialmente solo alle competenze di maggiore incidenza, finché non si guadagna più esperienza. Probabilmente le componenti più significative qui sono placcaggio / ruck, mischia (in particolare la sicurezza), controllo e vantaggio.
- **Indicatori di non-aderenza.** Osservate la partita con enfasi particolare sul controllo di segnali e schemi come descritto.
- **Possibili cause.** Ciò può aiutare a capire i fattori responsabili di non-aderenza.
- **Suggerimenti dei formatori.** Su questo punto in particolare fate attenzione alle "liste" prese da "L'arbitraggio del Rugby nella Pratica"; si trovano al modulo 4 di questa risorsa e si tratta di suggerimenti preziosi per l'arbitro, pronti da applicare.

Prendere appunti in modo appropriato è essenziale per fare una revisione ogni volta che si completa quest'esercizio. Dovreste scrivere voi stessi un 'rapporto dell'arbitro' che evidenzia:

- punti positivi
- aree che necessitano di revisione
- questioni da considerare.

Un altro esercizio molto efficace da fare è quello di esaminare il posizionamento. Si tratta di un'area che, se non messa in pratica correttamente, può portare a vari problemi. Inizialmente bisogna prestare particolare attenzione a:

- placcaggio o ruck
- in meta o in prossimità dell'area di meta
- la traiettoria della palla – siete in anticipo sul gioco o rimanete indietro?

## **Le regole d'oro di autoanalisi, valutazione e accertamento**

### **Definite l'autoanalisi riferita all'arbitraggio.**

*In sostanza l'autoanalisi è l'abilità di riflettere su di sé. È pensare al vostro arbitraggio, valutare la vostra performance e identificare cosa si può fare per renderla migliore. È un'abilità che necessita di essere praticata e sviluppata per migliorare la performance.*

### **Quali sono le maggiori componenti dell'autovalutazione?**

*In primo luogo bisogna avere qualcosa da valutare. Potrebbe trattarsi del vostro ricordo di una partita, o qualcosa di più tangibile come un video, un report di un formatore arbitro o il vostro report di accertamento. L'analisi e l'identificazione (sia di punti di forza che di quelli da sviluppare) è la seconda componente. La valutazione di quelle aree che considerate come delle sfide è la terza.*

## Compito uno

Rispetto alle maggiori aree componenti (descritte sotto), compilate una lista degli aspetti pratici che aiutano o distolgono la vostra autoanalisi sull'argomento in questione.

Aree componenti	Aspetti pratici
1. Valutazione	
2. Comprensione della partita (posizionamento)	
3. Aspetti di decisionalità (consistenza)	
4. Aspetti di decisionalità (controllo, sicurezza, continuità)	
5. Aspetti comunicativi	
6. Riflettete sulla partita e guardate il video	
7. Analisi e identificazione	
8. Quanto sono stato efficace nei vari aspetti di gioco?	
9. Cos'ho fatto bene e in cosa posso ancora migliorare?	
10. Siate pazienti e seguite il processo di implementazione come richiesto.	
11. Alcuni obiettivi avranno bisogno di tempo per essere migliorati	
12. Assicuratevi di focalizzare l'attenzione su una specifica azione che potete realmente modificare	
13. Siate pazienti e seguite il processo di implementazione come richiesto	
14. Assicuratevi che l'obiettivo sia pratico	
15. Sviluppate un obiettivo per volta per migliorare in tutte le aree	

## Il supporto dei pari

È estremamente importante per il successo dello sviluppo di un arbitro il supporto che ottiene dai suoi pari. Questo supporto può assumere varie forme, da una telefonata o una e-mail a/da un collega arbitro ad un incontro formale all'interno di un'associazione strutturata di arbitri e allenatori. Il bisogno di tale sostegno non può essere enfatizzato troppo come si vedrà dai benefici che ne derivano per i suoi membri e per la federazione per la quale provvede il servizio di arbitraggio.

Una dichiarazione di obiettivi e scopi di una società o associazione tipo probabilmente somiglia alla seguente:

- Promuovere il gioco del rugby in un'area controllata dalla Federazione, inclusi discendenti di tale corpo, e in particolare controllare, organizzare e gestire tutte le questioni relative all'arbitraggio di tali partite di rugby.
- Nominare gli arbitri quando convocati.
- Supportare gli obiettivi della Federazione e lavorare in collaborazione con tale istituzione.
- Divulgare la conoscenza delle regole di gioco che variano di tanto in tanto.
- Incoraggiare gli arbitri e l'arbitraggio in generale.
- Formare ed esaminare persone sulla loro conoscenza del regolamento e, quando appropriato, certificare se tali persone sono idonee.
- Assistere nell'amministrazione del rugby in generale.
- Unirsi o affiliarsi con altre associazioni dagli scopi simili.
- Sponsorizzare altre associazioni dagli scopi simili ed incoraggiarle ad unirsi all'Associazione.
- Promuovere, incoraggiare e divulgare lo scambio di arbitri tra associazioni aventi lo stesso obiettivo o simili.
- Assumere di tanto in tanto quella persona o persone che potrebbero essere necessarie per portare avanti gli obiettivi dell'Associazione.
- Preparare, stampare, distribuire o trattare in pubblicazioni di tutti i tipi riguardanti il rugby union.
- Promuovere la cura, il benessere e il progresso dei membri o delle loro famiglie.

## La formazione dell'arbitro

*È intrinseco al ruolo dell'arbitro, ai livelli giovanili di arbitraggio, che l'arbitro sia guidato rispetto alle decisioni da prendere e al ruolo di arbitro, e a volte letteralmente istruito. Il formatore deve portare l'arbitro a scoprire da sé problemi e soluzioni attraverso severe tecniche di interrogazione.*

*Conoscere i principi del feedback da parte dei formatori vi aiuterà a preparare le discussioni con il vostro formatore arbitro:*

- 1. Il formatore arbitro deve essere selettivo nel feedback fornito. Un arbitro novello commetterà inevitabilmente molti errori e sarebbe troppo facile sovraccaricare gli arbitri di nozioni.*
- 2. Nell'essere selettivo, il formatore arbitro avrà bisogno di trovare motivi di elogio tra la lista dei punti di forza del modulo di insegnamento.*
- 3. Il formatore arbitro selezionerà aree di sviluppo che andranno a fare la differenza per l'arbitraggio successivo dell'allievo.*

*I formatori arbitri conosceranno la differenza nell'approcciare tipi diversi di arbitri, sulla base del loro livello di arbitraggio, esperienza del gioco e standard competitivi. Il processo varia dagli arbitri principianti a quelli d'élite. In quest'ultimo caso l'arbitro decide cosa fare – il potenziamento passa anche attraverso l'arbitro stesso.*

## **Modulo tre - Pianificazione**

# **Capitolo quattro – Preparazione mentale**

---

### **Obiettivi di apprendimento**

Al termine di questo modulo vi sarete allenati sulle componenti della forza mentale e avrete identificato problemi comuni nell'area, in modo da poterli evitare durante il percorso. Il modulo vi aiuterà a stabilire alcuni comportamenti chiave che vi aiuteranno ad alleviare alcune delle sfide mentali che sono sottese alle migliori prestazioni.

### **Introduzione**

In tutti gli sport, gli atleti si sono sempre preparati mentalmente, oltre che fisicamente per le loro gare. Tuttavia il concetto di preparazione mentale scende mano a mano che si passa dai massimi livelli a quello iniziale.

Gli aspetti pratici della preparazione mentale in relazione alle necessità degli arbitri e degli assistenti arbitro a volte crea in questi ufficiali di gara delle domande alle quali cercheremo di rispondere in questo libro guida.

### **La componente mentale nell'arbitraggio**

**Shakespeare: “Non c'è nulla di giusto o sbagliato, ma pensare lo rende tale!”**

**Anonimo: “ Se tutto il resto resta uguale, perché la tua performance varia?”**

Nel contesto di questo corso di arbitraggio IRB, approfondiremo la seguente definizione in punti chiave:

**Indicare degli scopi guida verso una corretta motivazione  
che porta ad una attitudine positiva  
e al conseguente coinvolgimento  
e alla confidenza con lo scopo.**

e identificheremo le quattro componenti della preparazione mentale che esamineremo nel dettaglio:



## Impegno

Avere il desiderio di riuscire è un tratto che caratterizza gli atleti d'élite che capiscono ciò che stanno cercando di sviluppare e lo fanno sotto una costante supervisione e persuasione. Sono tre le fasi che permettono di creare un coinvolgimento totale:

### 1. Determinare le proprie mire e ambizioni – sapere dove si sta andando!

- Identificate gli interessi in conflitto – ponete degli obiettivi per altre situazioni di impegno che riguardano la vostra vita in modo tale che non si scontrino con i vostri scopi.
- Convertite le vostre mire in obiettivi – pensate che ciò vi permetterà di realizzare i vostri 'sogni' e stabilire gli obiettivi in modo concorde.

Discutere gli scopi e le ambizioni con gli amici e con i formatori, e scriverli è, in un certo senso una forma di impegno. Considerate tutti gli elementi collegati al vostro modo di giocare a rugby o alla performance di allenamento e sottolineate i punti di forza e quelli di debolezza su cui dovete migliorare.

### 2. Identificare i conflitti

Per avere degli scopi e delle ambizioni realistici, dovete considerare altri argomenti che riguardano la vostra vita come il lavoro, la scuola, la famiglia e altri sport ed hobbies. Lottare con il tempo a disposizione e le energie non è certo ideale, perciò gestite attentamente i vostri interessi e decidete cos'è importante a breve termine.

### 3. Scopri

Tramutare le mire e le ambizioni in scopi è un metodo sistematico e provato che facilita l'impegno.

## Controllo

### 1. Conosci te stesso e i comportamenti chiave su cui avete più forza

- Fate un profilo di voi stessi e rafforzate il controllo dei vostri comportamenti

### 2. Confrontatevi con i fatti, non con i sentimenti

- Gli atleti d'élite parlano della loro abilità nel distinguere tra fatti reali e pensiero emozionale. Lavorano sulla capacità di concentrarsi sui fatti e lavorano sulla loro responsabilità davanti agli eventi, piuttosto che sulle emozioni.

### 3. State sul momento

- Lavorate su "qui e ora", piuttosto che su passato e futuro. È tanto utile sia al momento della conversazione pre-partita negli spogliatoi che nel calore della battaglia sul campo. Comprende evitare "pensieri disfattisti", per esempio "quell'errore mi costerà designazioni future!"

### 4. La teoria del circolo di eccellenza

- Visualizzate un momento in cui siete stati al top del vostro gioco, o che avreste voluto vivere (per esempio una partita della scorsa stagione) – chiudendo gli occhi e stringendo i pugni, potete praticare il 'portare questo evento alla memoria' nel vostro stato di consapevolezza, ricordando a voi stessi come vi siete sentiti e avete agito mentre sperimentavate questo stato di performance. Quando siete sotto pressione in campo, potete richiamare alla mente questo stato in pochi istanti.



## Confidenza

La confidenza è un elemento critico per il successo – desiderare vincere o raggiungere un risultato è una cosa, confidare che si realizzerà è un'altra.

Come molte cose, la confidenza è anche un sottile equilibrio tra la forza e la minaccia – l'atleta deve credere in se stesso e ha bisogno di credere di essere in grado di essere il 'numero uno' o almeno di poter agire in tal senso. Tuttavia è facile anche senza la corretta pianificazione, diventare troppo confidenti, o soffrire di una mancanza di confidenza. Uno degli effetti che questi stati possono dare è il margine di crescita per la performance.

Arbitrare non è giocare – siamo consapevoli che arbitrare è comunque una performance e per agire bene avete bisogno di essere nel giusto stato mentale – e ciò può variare tra persone diverse. Alcune linee guida valgono per tutti:

### 1. Inneschi per la vostra performance

- Ogni persona che deve misurarsi con una performance ha dei punti chiave che innescano e dettano le priorità di azione sia nella quotidianità che durante una performance. Ciò razionalizza i pensieri e vi tiene focalizzati su ciò che ritenete essere prioritario in ordine di importanza.

### 2. Mettete ordine nel disordine

- Tenete la mente libera dal disordine: mantenete i pensieri focalizzati sul compito e rimuovete tutti i pensieri e le azioni non necessarie per la vostra performance.

### 3. Uno stato rilassato

- È provato che gli atleti rilassati e in controllo dei propri pensieri prenderanno le decisioni migliori nei momenti topici del match. Più si è tesi, più si ritiene di dover agire secondo tale tensione, e la capacità decisionale in questa condizione peggiora.

## Concentrazione

La concentrazione è simile ad alcuni degli altri messaggi chiave: alcune persone soffrono di sbalzi di concentrazione. Altre invece sembrano rimanere concentrate con facilità. I tre punti sopra indicati per la confidenza, si applicano anche alla concentrazione. Inoltre:

### 4. Createvi un pulsante di accensione e uno di spegnimento

- Imparate ad avere un innesco che vi ricordi di accendere e spegnere l'interruttore quando l'azione inizia e quando si conclude. Molti atleti traggono beneficio dall'essere capaci di controllare questo pulsante e farsi una risata o respirare durante un'azione particolarmente intensa. Gli arbitri possono distinguere tra il tempo in cui devono essere ben concentrati e quando possono lasciarsi andare un po'.

### 5. Riconoscete quando non state bene

- Sia prima che durante la partita, potete imparare a rendervi conto di quando non siete in splendida forma e lavorare su una tecnica per controbattere quello stato, per esempio un paio di decisioni di ingiocabilità in rapida successione potrebbero essere un grilletto per suggerire che forse avevate l'interruttore spento durante la fase di placcaggio.

## Scenari

I seguenti quattro 'errori' forniscono alcuni scenari per la discussione. Questi scenari sono stati scritti dopo alcune discussioni con atleti d'élite – sono errori piuttosto "comuni" che questi credono di aver commesso nella loro strada verso il successo.

### **Errore #1. "Ho ascoltato troppe persone."**

Troppi atleti falliscono nel riconoscere il disagio di ascoltare e cercare lo sguardo di molte persone. Una semplice attività da fare è nominare le persone chiave nel vostro team. Identificate la lista delle vostre figure chiave chiarendo il vostro ruolo o area di pertinenza. Diventa una conferma critica scritta dei vostri consiglieri e del ruolo che essi giocano. Potete poi condividere queste informazioni con il vostro team cosicché siano ufficialmente riconosciute e ogni persona abbia chiarezza sul proprio ruolo davanti all'arbitro.

Quando cadete nella sindrome di dare 'la caccia' alle persone per dei consigli, tornate al vostro team e ritrovate quelle figure chiave – hanno cercato informazioni extra insieme al loro team o lavorano isolatamente?

### **Errore #2. "Non sapevo che il comportamento viene da ciò che si crede."**

In cosa credete? Ciò che si crede è la causa, il comportamento è l'effetto. Se migliorate ciò che credete, migliorerete anche il vostro comportamento e quindi i risultati.

"Quando credevo di essere un campione, mi allenavo come un campione. Quando ho creduto di essere finito, mi sono allenato come un perdente."

Provate ad entrare nei pensieri di un atleta – credono nella vostra abilità e nei vostri obiettivi? Avete focalizzato su un obiettivo che vi crea degli stimoli ed è raggiungibile? Hanno un quadro chiaro di cos'è il successo? Tutte questi punti aiutano a stimolare comportamenti positivi e abituali che promuovono il successo. Una chiarezza decisa, precede una decisa competenza. Mancanza di chiarezza d'azione è il modo diretto di limitare la competenza in un atleta.

### **Errore #3. "Pensavo di essere coinvolto, invece non lo ero!"**

Siete davvero coinvolti dalla vostra carriera? Avete preso tempo per isolare ciò che questa richiederà e i compiti chiave che dovrete affrontare per realizzarla? Avete mai pensato che i migliori conoscono già e hanno studiato per raggiungere l'obiettivo che avete in mente? Dove sono i vostri difetti e quali sono le vostre priorità per assicurare che state iniziando a comportarvi come loro? Evitate i compromessi che hanno un impatto sulla vostra performance? Sapete quali sono le routine quotidiane che, nei giorni precedenti alla partita, aumentano il vostro livello di performance? Avete mai pensato a quale sia la migliore dieta per le ultime 48 ore precedenti la partita? Preferite bere un drink la sera prima della partita o state lontani dagli alcolici? A che ora vi alzate e fate colazione il giorno della partita? Dove fate colazione? Cosa fate di diverso se la partita è alle 14.30 rispetto ad una che inizia alle 19.30?

Tutte queste cose dovrebbero essere determinate e seguite con una routine rilassata, per permettervi di essere il più possibile concentrati sul lavoro che dovrete fare.

**Errore #4. "Pensavo di conoscere me stesso e il mio ruolo, e pensavo di avere il controllo, ma in realtà mi basavo più sull'istinto!"**

*Conoscete davvero voi stessi, come persona e come atleta? Capite il ruolo dell'arbitro e qual è il vostro stile naturale in campo? Viviamo spesso in una specie di stato percettivo rispetto a come pensiamo di agire – fare un profilo comportamentale è un modo ottimo per esporre i vostri comportamenti preferiti e per capire come ciò si riflette sul vostro stile di arbitro. Esso può poi diventare uno strumento chiave per identificare i vostri comportamenti chiave e ciò che dovrete identificare come punti su cui lavorare.*

*Spesso ci piace mettere in mostra l'abilità per essere in controllo di noi stessi e dell'ambiente, un'abilità che spesso non abbiamo. La cosa tipica che rovina questo controllo sono: errori, pressioni esterne, eventi inaspettati.*

## Compito uno

Come gruppo, fate un brainstorming di ciò che pensate di vedere in termini di comportamento, per ciascuno dei quattro argomenti. Come riconoscereste dei comportamenti di troppa confidenza, oppure qualcuno che lotta con la pressione, ecc?

Argomenti	Risultati del brainstorming
1. Trattare con l'eccessiva confidenza	
2. Trattare con la mancanza di confidenza	
3. Trattare con la pressione	
4. Trattare con gli errori	

## NOTE

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO

**MODULO 4 - Tecnica**



**MODULO 4 TECNICA**





## **Modulo quattro - Tecnica**

# **Capitolo uno - Aspetti generali di conoscenza del regolamento**

### **Obiettivo di apprendimento**

Alla fine di questo capitolo, avrete studiato l'interazione fra i principi che stanno alla base del gioco e del regolamento. Dovreste essere in grado di esaminare i problemi relativi alla nozione di coerenza e il loro impatto sul vostro arbitraggio.

L'applicazione delle regole inizia sempre con la comprensione del gioco e l'arbitro non dovrebbe mai cominciare ad analizzare la situazione di gioco partendo dal regolamento.

### **Introduzione**

Nel suo libro 'The Complete Referee' (1966 di USA Rugby), Jeremy G. Turner descrive tre fasi per ciascun arbitro che sviluppa e migliora costantemente le sue capacità per diventare il miglior ufficiale di gara. In una versione abbreviata, si riporta quanto segue:

#### ***Dove l'ignoranza è beatitudine***

*La prima fase è puro divertimento, di solito, basata sull'ignoranza dei punti più delicati dell'arte di arbitrare. L'arbitro, divertendosi ad esercitare la sua nuova autorità e esaltandosi poiché immune dalle ammaccature, suona allegramente il suo fischiello senza alcun motivo particolare.*

*La sua attenzione frequentemente è concentrata sulla palla, così tende a perdere gran parte delle azioni che gli si svolgono intorno. Se fosse pienamente consapevole delle difficoltà e del potenziale pericolo che lo circondano, probabilmente opterebbe per un hobby meno impegnativo. Gli arbitri novelli tendono a lasciare la regola del fuorigioco alle singole coscienze dei giocatori; il gioco è spesso frammentato, i pile-up continuano per troppo tempo, i giocatori fallosi continuano ad esserlo e quelli che infrangono la regola continuano a farlo.*

*Poiché tali partite frequentemente coinvolgono gruppi che hanno scarse abilità, i giocatori possono divertirsi e ritrovarsi alla cena post-partita a fare commenti del tipo, "È un buon arbitro, lascia che i ragazzi giochino" e ciò rafforza l'ego dell'arbitro novello. Sfortunatamente, questi commenti gli conferiscono un falso senso di sicurezza.*

#### ***La Valle della Morte***

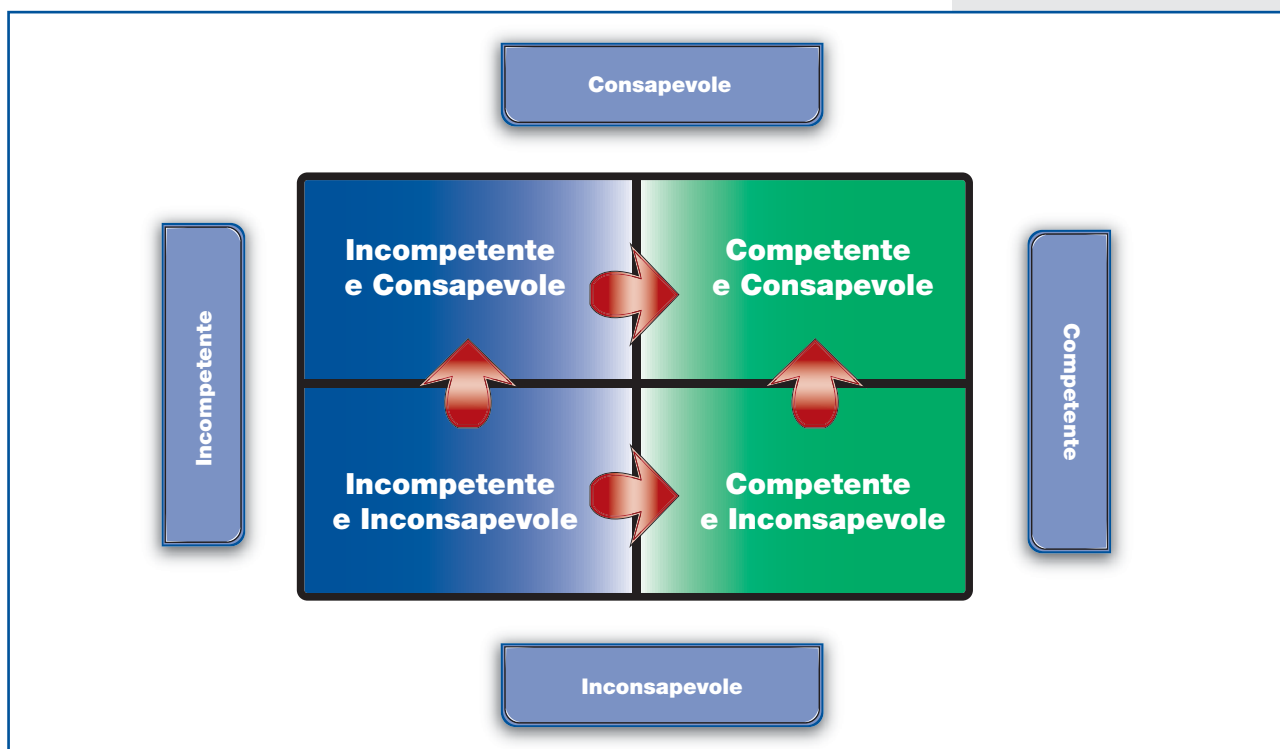
*Ora, forse per la prima volta, legge avidamente il regolamento. Adatta le parole alle situazioni in cui si è trovato. Con una conoscenza approfondita diventa inconsciamente un pò pedante. Qualunque cosa legga da o in un regolamento, la applica rigidamente. Il suo motto è: "la legge è legge!"*

*In campo, applica uno standard inflessibile, che non solo pretende da sé stesso, ma anche dai giocatori. Per gli arbitri più esperti, i sintomi sono evidenti. La malattia è evidente. L'atmosfera nei bar dopo la partita può diventare un po' meno accogliente. I giocatori e gli spettatori sono meno impressionati. D'altro canto, l'arbitro è perplesso. È fiero del suo sapere e le competenze stanno migliorando, ma le persone che l'hanno amato molto in precedenza, sono ora meno cordiali.*

### **L'alba della Redenzione**

*Questa valle può essere profonda e scura e può essere lunga, ma dopo ogni notte, un primo barlume di luce solare raggiunge il fondovalle, annunciando il sopraggiungere del mattino. In questo caso, rappresenta la realizzazione da parte del singolo arbitro, che il suo compito principale non è quello di far rispettare il regolamento alla lettera, ma deve servirsene per aiutare i giocatori ad apprezzare uno sport meraviglioso.*

*Per raggiungere questo obiettivo, l'arbitro non deve solo conoscere a fondo il regolamento, ma deve anche capire le ragioni che si celano dietro. Deve sapere come e quando deve essere applicata ciascuna regola, non deve limitarsi a dimostrare la sua conoscenza, ma deve anche esaltare la sportività e le abilità di quei giocatori che hanno delle capacità che rientrano nei limiti della correttezza e della sicurezza. Deve diventare uno studente del gioco, deve osservare come i giocatori in posizioni diverse sviluppino stili diversi e come influenzino ciascuna fase di gioco. La vera ricompensa dell'arbitro consiste nella soddisfazione di aver fatto bene il suo lavoro.*

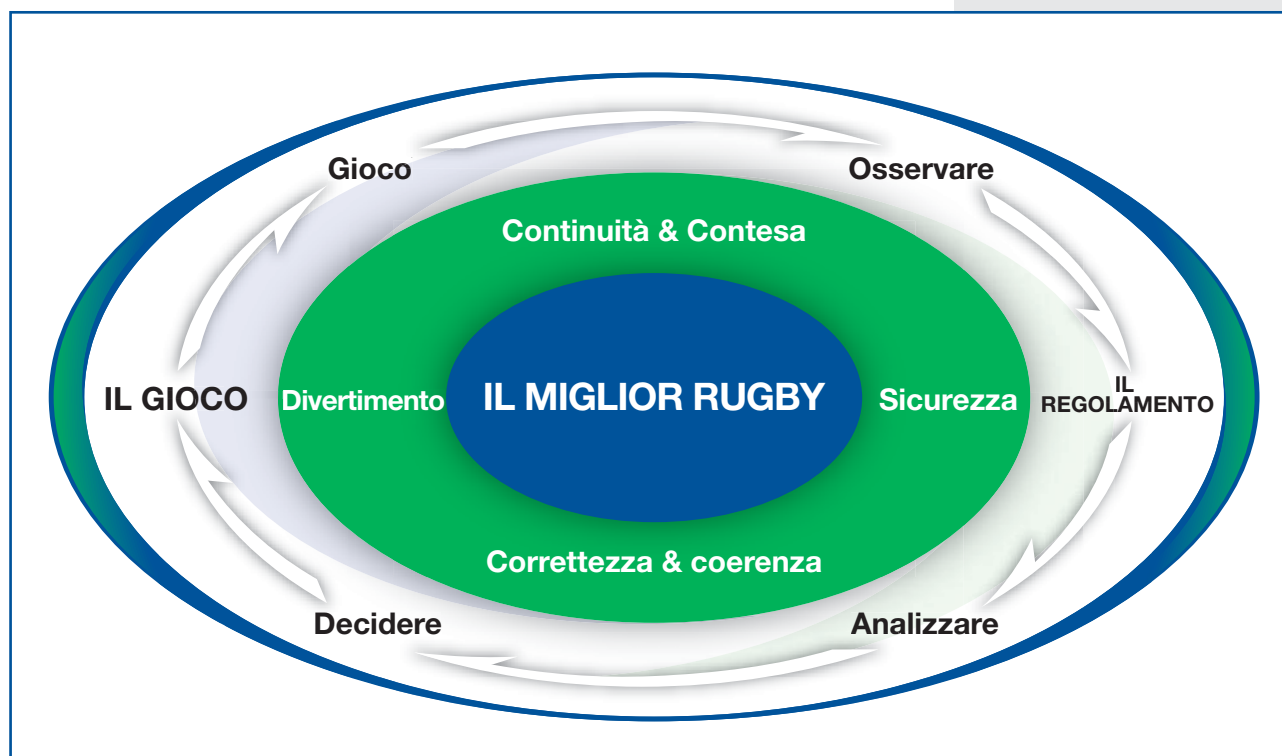




## Continuità, sicurezza, equità

Il divertimento nel rugby è legato ad altri tre grandi principi di gioco:

- continuità e contesa • sicurezza • equità ed armonia.



- L'obiettivo della squadra in possesso di palla è quello di mantenerla con una certa continuità evitando che la palla passi nelle mani degli avversari e, in termini di abilità significa avanzare (portare, passare, calciare) e segnare punti.
- Il rugby è uno sport che comprende sia la corsa che il contatto fisico. È molto importante che i giocatori giochino secondo le regole di gioco e considerando la propria e l'altrui sicurezza.
- Dato che una squadra cerca di mantenere la continuità del possesso di palla, la squadra avversaria cerca di ostacolare questo possesso. La contesa e la continuità vengono raggiunte attraverso la correttezza e l'equità.

Nell'applicare le regole, un buon arbitro osserverà il gioco e analizzerà le azioni dei giocatori rispetto a quanto stabilisce il regolamento. In seguito, in qualsiasi momento potrete decidere se intervenire avvalendovi del vostro fischietto o fermare il gioco.

Per fermare la continuità di gioco, dovete considerare i principi di gioco e tenere a mente che le regole vi aiuteranno a prendere la miglior decisione possibile.

## Compito uno

Ci sono 22 regole ne “Le Regole di Gioco del Rugby Union”. Annotate le regole che pensate aiutino l’arbitro ad applicare il principio di continuità e, se è il caso, indicatene il motivo. Trovate almeno un esempio per ciascuna delle vostre argomentazioni.

	Continuità?	Perché? In che modo?	Esempio
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

	Continuità?	Perché? In che modo?	Esempio
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			

## Consistenza

Un certo fine settimana, gli spettatori, gli allenatori e i giocatori vorranno assistere ad un'applicazione coerente delle regole da parte dell'arbitro durante una partita particolare. Sembra una richiesta congrua, ma, durante una partita di rugby da 80 minuti, ci sono circostanze che non consentono all'arbitro di mantenere lo stesso standard per tutta la partita. I giocatori e le squadre possono cambiare le loro attitudini e gli stili di gioco e quindi l'arbitro deve osservare il gioco e, di conseguenza, adattare il suo arbitraggio.

La settimana seguente, ci si aspetta che un altro arbitro sia coerente - non solo durante quella partita, ma anche ripensando alla settimana precedente. Inoltre, l'arbitro stesso dovrebbe aspettarsi di essere coerente come si è dimostrato la settimana precedente.

Tuttavia, alcune persone sostengono che il concetto di coerenza sia un mito. Dovreste considerare il desiderio di essere coerenti nell'applicare il regolamento e chiedervi se la coerenza è importante quanto l'arbitraggio del gioco che si sta svolgendo dinnanzi a voi.

Le cinque citazioni che seguono vi aiuteranno a capire la varietà di discussioni che rientrano nel concetto di consistenza.

- A. Non è probabilmente ragionevole aspettarsi una coerenza totale da parte degli arbitri, dato il ritmo al quale si gioca la partita e la confusione che circonda tanti aspetti del gioco.
- B. C'è grande preoccupazione per la coerenza degli arbitri e pretendiamo azioni rapide per migliorare la coerenza dell'arbitraggio. Ciò include il licenziamento degli arbitri, l'istruzione degli arbitri sulle differenze di gioco della partita e la garanzia che gli arbitri si comportino coerentemente.
- C. Gli arbitri applicano differenze importanti nell'interpretazione. Le squadre hanno dovuto adeguare i propri piani di gioco in numerosi settori per contrastare l'impatto di un nuovo genere di imprevedibili informazioni. Il problema principale che si affaccia nel mondo del rugby consiste nell'arbitraggio incompetente. Il rugby inteso come sport di qualità dipende da un'interpretazione omogenea in tutto il mondo.
- D. Non vi è alcun dubbio che le differenze nell'arbitraggio si possano attribuire al fatto che tutti gli arbitri e assistenti arbitro provengono da nazioni diverse. Naturalmente mi piacerebbe vedere un maggior grado di coerenza nel processo decisionale, ma credo sia una grande sfida per i giocatori cercare di adattarsi ogni settimana ai diversi tipi di stili. Naturalmente la cosa principale è quella di vincere la partita, ma non accadrà se i giocatori non daranno altra alternativa all'arbitro se non quella di penalizzarli. Se ciò continuerà durante la partita, sarà difficile attribuire la colpa agli arbitri. Stanno facendo il loro lavoro.
- E. La coerenza è tutto quello che potete chiedere. Sbaglieranno e forse noi in qualità di giocatori alcune volte sbagliamo e l'arbitro ha le sue ragioni, ma la coerenza è la parola chiave. Se tutti gli arbitri arbitrassero allo stesso modo, sapreste cosa vi attende.

## Compito due

Sviluppate una frase sintetica esprimendo la vostra opinione su queste 'percezioni' di coerenza.

	Sommario
A.	
B.	
C.	
D.	
E.	

## Compito tre

Identificate gli aspetti delle specifiche fasi di gioco, che potrebbero essere incluse nelle discussioni sulla coerenza. Assegnate una priorità alle vostre scelte con argomentazioni tecniche e/o pratiche (ad esempio, usate 0).

	Fase	Aspetto	Argomento
0.	Placcaggio	Assegnate ai giocatori 1 come priorità	Qui avrete a disposizione ulteriori infrazioni
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

## Modulo quattro - Tecnica

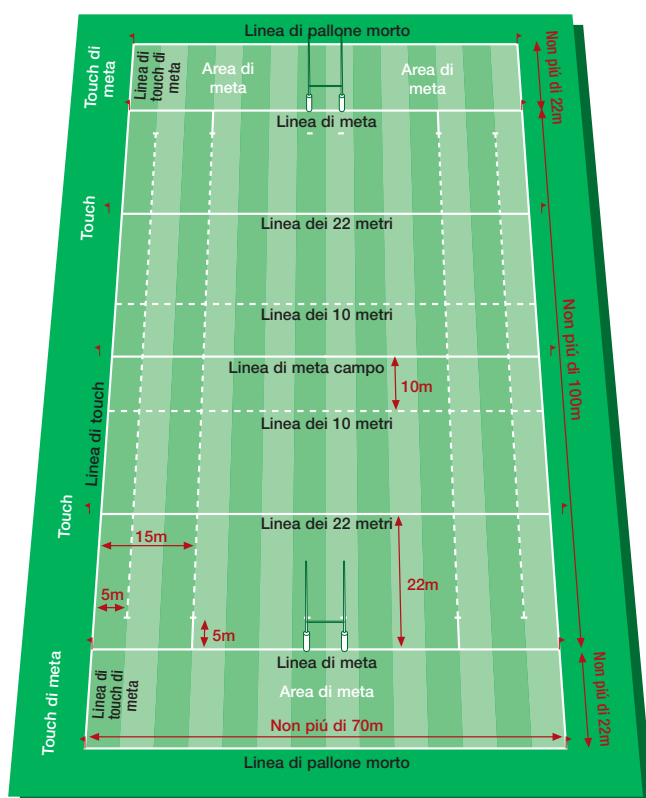
# Capitolo due – Fare L'Assistente Arbitro

### Obiettivo di apprendimento

Alla fine di questo capitolo, avrete capito i compiti di base dell'assistente arbitro e sarete in grado di svolgere tale ruolo in situazioni di gioco. Sarete in grado di comprendere la necessità del lavoro di squadra e avrete individuato le norme minime per comunicare in un team di tre.

### Introduzione

Il concetto "team di arbitri" si è sviluppato in modo tale da significare che l'assistente arbitro è diventato una parte essenziale del gioco, in e vicino alla "sala macchine", e dove il suo intervento ha significative ripercussioni sul risultato di una partita. L'assistente arbitro è parte di un team che, tra i singoli, dà un contributo al godimento del rugby – per il benefico di giocatori, arbitri, spettatori – ed tutti coloro che sono coinvolti nel gioco. Quando assistito da un assistente arbitro capace, un arbitro è più motivato a svolgere il suo compito sul campo di gioco.



### Capire la sistemazione del terreno di gioco e le linee

Sinceratevi di avere familiarità con:

- quali sono le linee di touch
- quali sono le linee dei 22-metri
- quali sono le linee di meta
- quali sono le linee di pallone morto e le linee di touch di meta.

La sezione che segue, relativa alle regole, è destinata a fornirvi una rapida panoramica. Le regole di gioco del Rugby Union (conosciute anche come regolamento) sono ancora un riferimento recente.

## Regole applicabili nell'arbitraggio del touch

### Touch

#### La palla è in touch quando:

- non è stata portata e tocca la linea di touch o qualcuno o qualcosa oltre la stessa
- è stata portata ed essa o colui che la porta tocca la linea di touch o il terreno oltre la stessa
- un giocatore prende la palla quando il suo piede sta sopra o ha superato la linea di touch.

#### La palla non è in touch quando:

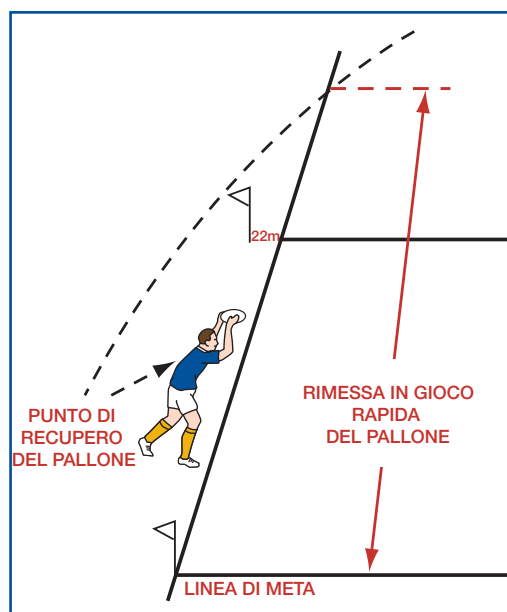
- incrocia la linea di touch o la linea di touch di meta e viene presa da un giocatore che ha ambedue i piedi sul terreno di gioco
- un giocatore salta e prende la palla e cade con entrambi i piedi sul terreno di gioco
- un giocatore in touch calcia o urta la palla, ma non ne è in possesso, a condizione che la palla non abbia attraversato il piano della linea di touch (Il piano di touch è uno spazio verticale che si erge immediatamente sopra la linea di touch).

#### Touch di meta

- Quando la palla o un giocatore che la porta, toccano il paletto d'angolo, la linea di touch di meta o la linea di pallone morto o tocca qualcosa o qualcuno oltre dette linee, la palla diventa morta. (È andata in touch di meta).
- Se un giocatore portatore del pallone va a contatto con il paletto d'angolo, egli è andato in touch di meta. Se un giocatore porta la palla nell'area di meta e tocca la linea di touch di meta o la linea di pallone morto, egli è andato in touch di meta.
- Se la palla viene calciata e colpisce il paletto d'angolo, il pallone è andato in touch di meta.

**La ragione per cui distinguiamo "touch" da "touch di meta" consiste nei diversi modi in cui si giocano le riprese del gioco, ad esempio, una rimessa laterale o un calcio di rinvio.**

### La rimessa in gioco

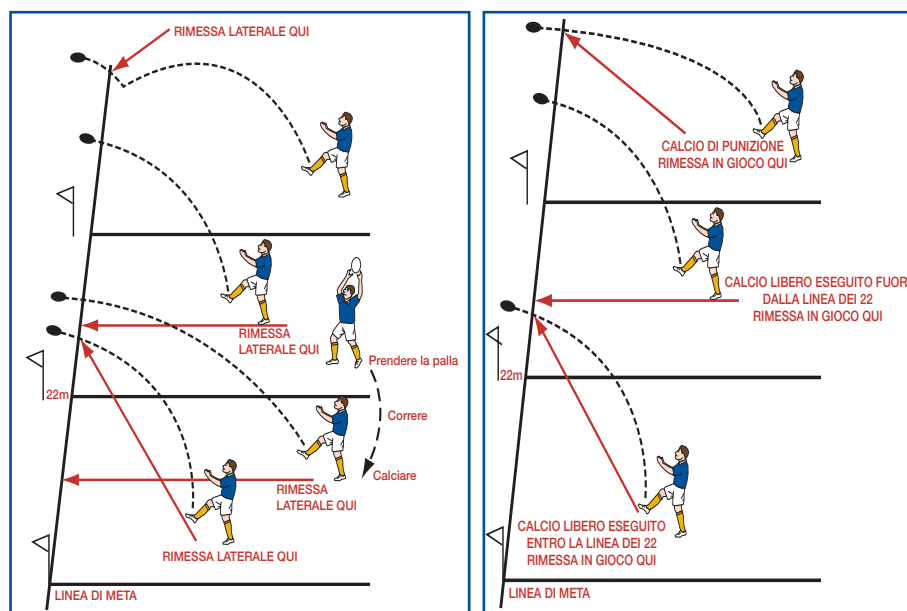


#### Rimessa in gioco rapida

- Un giocatore può rimettere in gioco la palla rapidamente senza aspettare che si formi l'allineamento.
- Per una rimessa in gioco rapida, il giocatore deve essere fuori dal campo di gioco fra il luogo in cui la palla è andata in touch e la linea di meta del giocatore.
- Nella rimessa in gioco rapida, la palla che è andata in touch non deve essere sostituita da un'altra palla e dopo che è andata in touch non deve essere stata toccata da nessuno se non dal giocatore che effettua la rimessa.

### Dentro / Fuori la linea dei 22 metri

- Quando un difensore riceve la palla dentro la linea dei 22 o nell'area di meta e la calcia in touch, la rimessa avverrà dove la palla è andata in touch.
- Quando un difensore prende la palla fuori dalla linea dei 22 e la porta o la posiziona entro la linea dei 22 e poi la calcia direttamente in touch, il punto della rimessa sarà all'altezza del punto da dove è stato calciato il pallone.
- Eccetto il caso del calcio di punizione, ma comprendendo i calci liberi, quando un giocatore, ovunque nell'area di gioco che sta fuori dalla linea dei 22, calcia la palla direttamente in touch, il punto della rimessa sarà all'altezza del punto da dove è stato calciato il pallone.



*Direttamente in touch* significa che la palla è stata calciata in touch senza cadere nell'area di gioco.

Quando un giocatore, ovunque nell'area di gioco, calcia in modo tale che la palla rimbalzi sul terreno di gioco, la rimessa dovrà essere fatta dove la palla è andata in touch.

### Calcio di punizione

Quando un giocatore calcia la palla in touch a seguito di un calcio di punizione, assegnato ovunque sul terreno di gioco, la rimessa dovrà essere fatta da dove la palla è andata in touch.

In tutti gli altri casi, la rimessa viene fatta dove la palla è andata in touch.

Nota: Una rimessa laterale non può essere fatta entro i cinque metri dalla linea di meta. Se il punto della rimessa laterale (come sopra) è compreso fra la linea di meta e la linea dei cinque metri, allora ci si sposta sulla linea dei cinque metri.

### Di chi è la rimessa?

La rimessa in gioco viene fatta dall'avversario del giocatore che per ultimo è stato in possesso o ha toccato la palla prima che andasse in touch. In caso di dubbio, la squadra in attacco effettua la rimessa.



## Compito uno

Osservate i sette scenari di seguito proposti. Per ciascuno, esprimete il vostro parere e adducete la vostra spiegazione su come e perché il giocatore è in touch o meno e, in caso affermativo, quale squadra effettuerà la rimessa.

	Piano d'azione	Parere/spiegazione	Touch	Non in touch
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				

## Calci tra i pali

### Cos'è una segnatura da calcio?

Una segnatura può avvenire calciando la palla sopra la traversa e fra i pali della porta avversaria, dal campo di gioco, con un calcio piazzato o un calcio di rimbalzo.

- Se la palla tocca il suolo o un compagno di squadra di colui che ha calciato, non si avrà una segnatura.
- Se la palla supera la traversa e il vento la rimanda indietro, si tratta di una segnatura.
- Un tentativo di trasformazione può essere caricato dagli avversari. Se essi toccano la palla, ma questa va comunque sopra la traversa, si tratta di una segnatura. Un calcio di punizione può essere caricato.

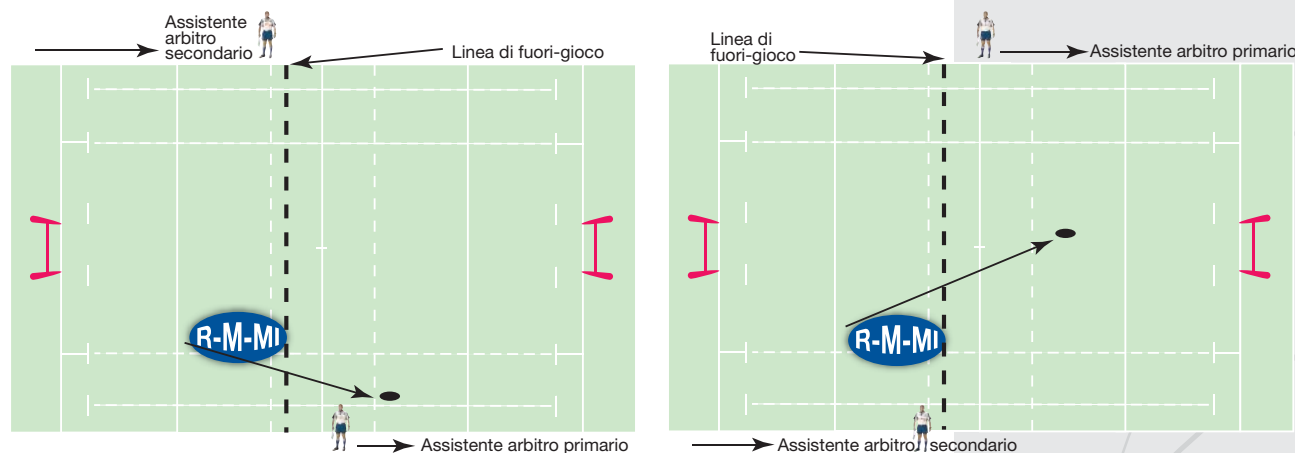
## Posizioni di base del gioco e segnali

### Dove mi metto, dove devo andare e quando?

#### Gioco aperto

L'assistente arbitro che sta sulla linea di touch **verso la quale** sta viaggiando la palla è l'assistente arbitro primario. L'assistente arbitro che sta sulla linea di touch **da cui** si sta allontanando la palla è l'assistente arbitro secondario. Entrambi gli assistenti arbitro dovrebbero restare leggermente avanti o leggermente dietro alle azioni di gioco per evitare di essere coinvolti in caso di placcaggio.

#### Assistente arbitro primario e assistente arbitro secondario



Non appena siete sicuri che la palla sia in touch, alzate la bandierina, anche se il punto della rimessa laterale è a una certa distanza. Ciò avvisa l'arbitro che la palla è in touch e gli/le permette di prepararsi alla fase di gioco successiva. Ad esempio, può esserci una rimessa in gioco rapida o una rapida rimessa laterale. Voi e l'arbitro dovete solo stare attenti a chi rimette e anche se, o non, la palla è stata toccata solo dal giocatore che la sta per rimettere.

## Compito due

Per ciascuna delle sette situazioni di gioco sotto riportate, la posizione dell'arbitro (A) e dell'assistente arbitro primario (AA1) sono evidenziate. Identificate la miglior posizione possibile del AA2, indicate la posizione sullo schema e cercate degli argomenti a supporto della soluzione che avete proposto. (La squadra blu è in possesso di palla in tutti i piani di azione).

### Argomentazioni per la posizione scelta

1.

2.

3.

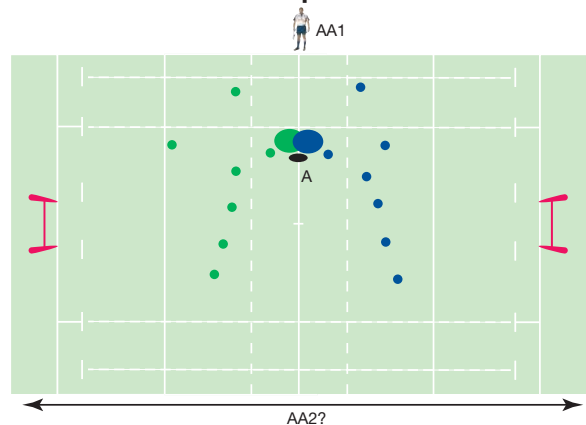
4.

5.

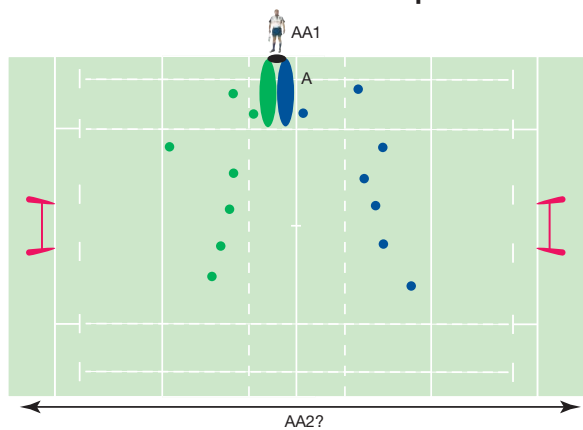
6.

7.

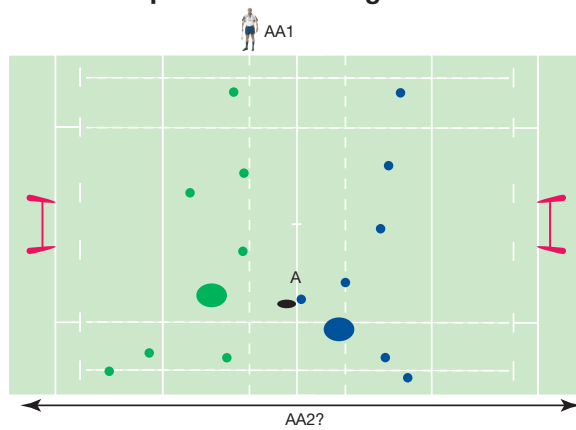
#### 1. Mischia a centrocampo



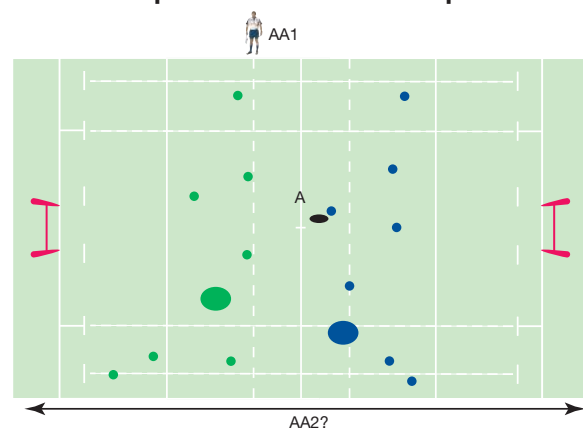
### 2. Rimessa laterale a centrocampo



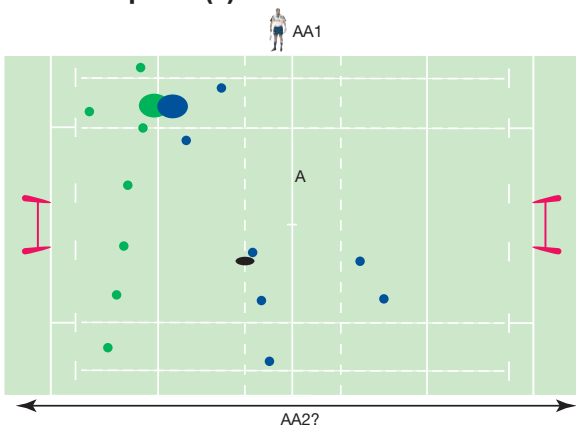
### 3. Calcio di punizione dall'angolo



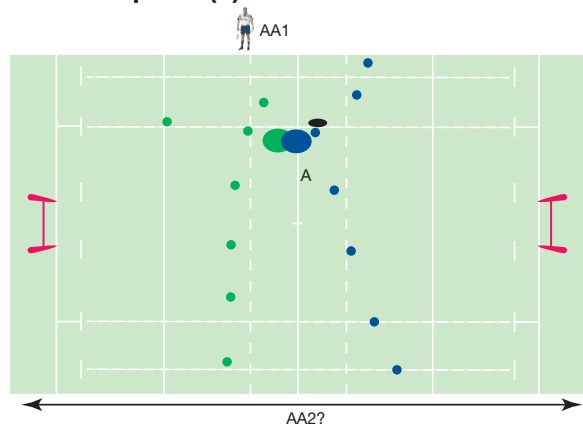
### 4. Calcio di punizione a centrocampo



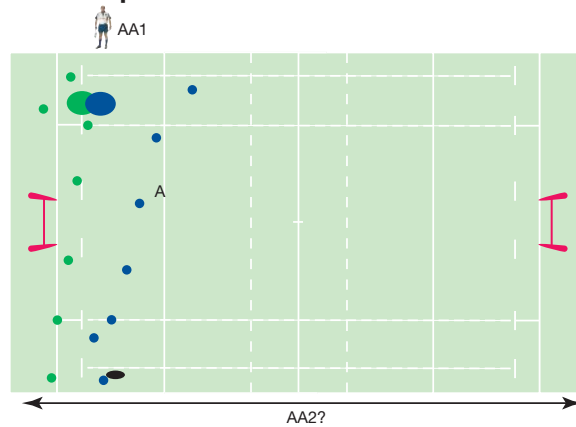
### 5. Gioco aperto (a)



### 6. Gioco aperto (b)



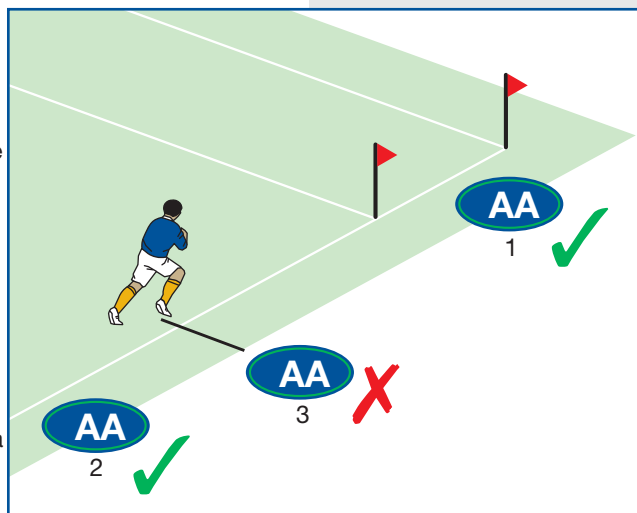
### 7. Gioco aperto vicino all'area di meta



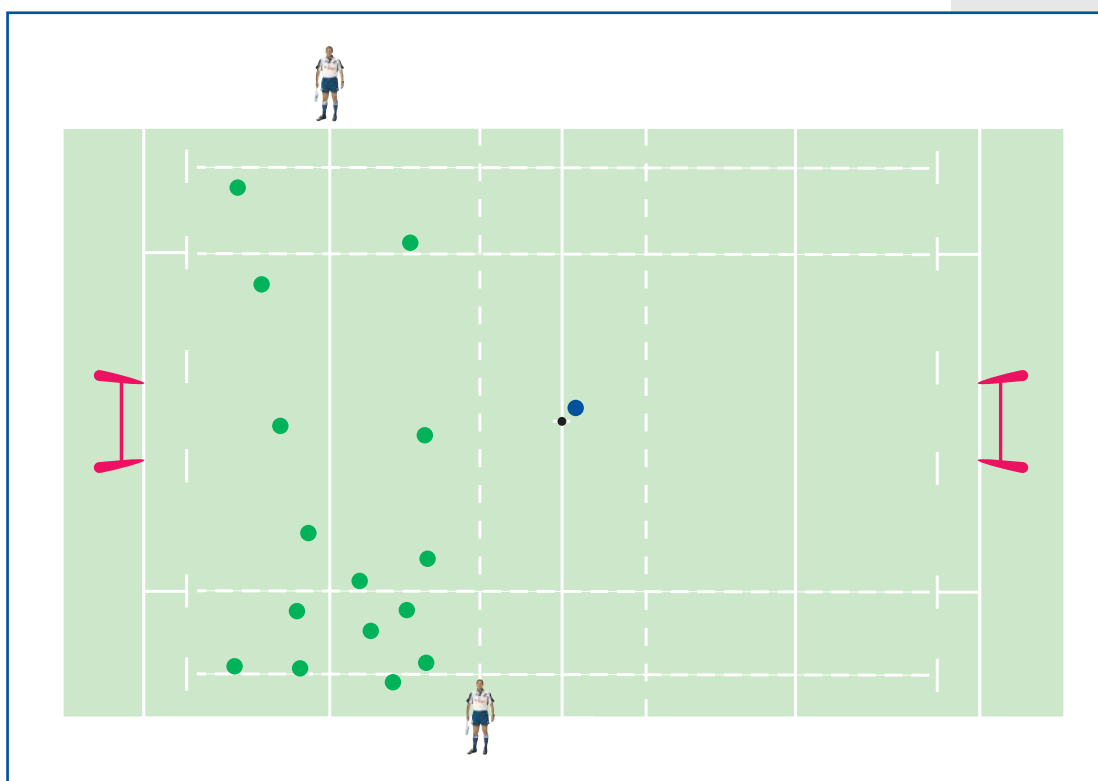
## Situazioni vicine ai paletti d'angolo

Le “chiamate” dell'assistente arbitro quando il gioco si sta svolgendo vicino ai paletti d'angolo sono situazioni particolarmente importanti durante una partita. L'assistente arbitro deve trovarsi nella miglior posizione possibile in modo da avvisare l'arbitro in modo adeguato.

L'assistente arbitro dovrebbe stare un pò davanti o leggermente dietro il gioco. Le posizioni 1 e 2 sono entrambe delle buone posizioni per l'assistente perché stando ad angolo, è possibile visualizzare sia il giocatore che la linea. Tuttavia, nella posizione 3 l'assistente arbitro non è in grado di osservare sia la linea di touch che la linea di meta basandosi sui paletti d'angolo mentre corre vicino e parallelamente al giocatore.



## Calcio di invio



L'assistente arbitro **vicino alla zona** (ad esempio l'assistente arbitro verso il quale la palla calciata sta andando) dovrebbe stare sulla linea dei 10 m per fornire all'arbitro una prospettiva per valutare la legittimità del calcio.

L'assistente arbitro **lontano dalla zona** (ad esempio, l'assistente arbitro che sta nella zona lontana rispetto alla direzione della palla) dovrebbe raggiungere rapidamente la linea dei 22m della squadra che riceve il calcio, pronto a muoversi sia a fondo campo verso la linea di meta, se il calcio è lungo, o verso la zona nella quale le squadre si stanno contendendo la palla.

## Calcio di rinvio

L'assistente arbitro sul lato vicino dovrebbe stare in prossimità della linea dei 22m, pronto a muoversi lungo il campo.

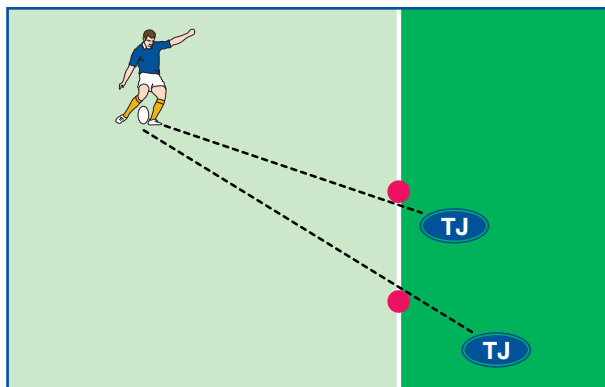
L'assistente arbitro sul lato lontano dovrebbe avvicinarsi alla linea di metà campo o forse più avanti nel caso in cui si abbia un calcio di rinvio lungo e deve essere pronto a tornare indietro se il calcio è corto.

## Calci di punizione e calci liberi

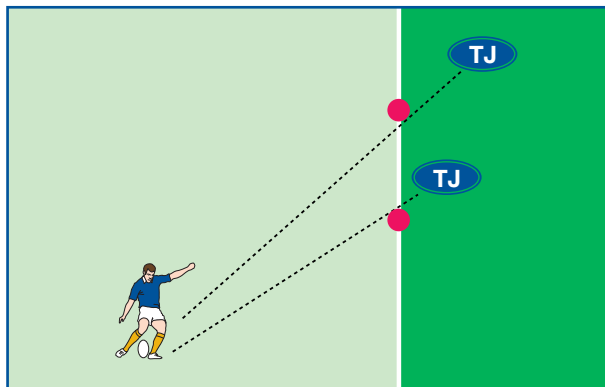
Entrambi gli assistenti arbitro, sia quello del lato vicino, sia quello del lato lontano dovrebbero vedere esattamente dove l'arbitro va a concedere il calcio - potrebbe trattarsi della zona dell'infrazione o potrebbe essere a una certa distanza dal punto originario della prima segnalazione, ad esempio, in campo sulla linea dei 15 m e 10 metri lungo il campo (es. un calcio di punizione in rimessa laterale per fuori-gioco dei trequarti), o dopo che sono stati dati ulteriori 10 m per mancato rispetto degli stessi, scorrettezze ecc.

Entrambi gli assistenti arbitro dovrebbero posizionarsi a 10 m dal mark per segnalare il punto dove i giocatori avversari devono posizionarsi.

L'assistente arbitro sul lato vicino dovrebbe spostarsi lungo il campo in anticipo rispetto al calcio. L'assistente arbitro sul lato lontano dovrebbe stare vicino al punto del mark e poi, una volta che è stato eseguito il calcio, dovrebbe muoversi verso l'azione di gioco successiva.



Sempre attenti ai calci che vanno verso la bandierina d'angolo/area di meta. Se il calcio, dopo l'ultimo placcaggio, è andato a fondo campo, l'arbitro potrebbe avere bisogno del vostro aiuto per determinare esattamente dove cade la palla. Prestare attenzione al segnale dell'arbitro in caso indichi un calcio per i pali. E, in caso di calci liberi, prestate attenzione se il calciatore si trova o meno dentro i 22.



Questi due schemi mostrano come gli assistenti arbitro dovrebbero posizionarsi rispetto a un calcio per i pali.

## Lista di controllo per le posizioni durante il gioco degli assistenti arbitro

*Dove vi trovate ora?*

- La palla è in touch?
- Dov'è andata in touch?
- Avete usato la vostra bandierina facendo le appropriate segnalazioni?
- Avete verificato la zona della rimessa laterale?
- Avete verificato a chi spetta la rimessa laterale?
- Dove si trova la palla in questo momento?
- Chi ne aveva il possesso prima che andasse in touch?
- C'è un tentativo di rimessa rapida?
- La rimessa laterale è stata eseguita correttamente (dalla squadra giusta e il lanciatore aveva entrambi i piedi dietro la linea di touch)?

## Segnali dell'assistente arbitro

Come per l'arbitro anche per l'assistente arbitro esiste un set di segnali predefinito per comunicare con l'arbitro, i giocatori e gli spettatori in merito a cosa sta succedendo.

### Touch e rimessa laterale

- Segnalare quando la palla è in touch.
- Segnalare quando la rimessa rapida non può più essere eseguita.
- Stare sulla linea di touch.
- Quando il giocatore preposto al lancio in rimessa laterale si avvicina alla linea di touch, marcare, con il piede, il punto di intersezione della linea di rimessa in gioco con la linea di touch.
- Allontanarsi di un metro dalla linea.

### La vostra bandierina dovrebbe rimanere alzata se:

- il lanciatore mette un piede nell'area di gioco (essa rimane alzata dopo aver ricevuto le direttive dall'arbitro)
- la squadra che lancia il pallone non è quella che dovrebbe farlo
- un giocatore esegue una rimessa rapida, ma la palla usata non è quella andata in touch o la palla è stata toccata da qualcun'altro che non sia il giocatore che effettua la rimessa rapida.



### Linea di touch di meta e calcio di rinvio

Il segnale per indicare il touch in meta e il calcio di rinvio è indicato qui.



### Calcio per i pali riuscito

Il segnale per un calcio per i pali riuscito viene mostrato qui.

## Touch e rimessa in gioco



Segnale per indicare che la palla è in touch.



Segnale per indicare che la palla è in touch e quale squadra ha il diritto di effettuare la rimessa in gioco

## Lavorare come un team di tre persone

### Prima della partita

L'arbitro vorrà sapere se ci sono assistenti arbitro/giudici di linea disponibili e qual è la loro qualifica ed esperienza. Ci sono prassi diverse per distinte situazioni di gioco. Probabilmente vi farà sapere cosa si aspetta da voi. Le richieste possono comprendere:

- effettuare il riscaldamento con l'arbitro se non preferisce farlo da solo/a
- aspettare che l'arbitro/capitano vi parli
- il vostro compito principale è quello di segnalare il touch e giudicare i calci per i pali
- se qualificati, segnalare i falli di antigioco
- segnalare le linee di fuorigioco durante le azioni di gioco, i calci di punizione e i calci liberi
- agire come un cronometrista di backup in vece dell'arbitro
- supportare l'arbitro durante l'ispezione delle scarpe dei giocatori
- dare istruzioni ai ragazzi raccattapalle
- seguire il protocollo di comunicazione richiesto dall'arbitro, per le decisioni relative al touch in prossimità o in area di meta
- richieste di ruolo se primario o secondario
- compiti terziari.

L'arbitro potrebbe richiedere il vostro supporto per far accedere le squadre al campo, ad esempio, andare negli spogliatoi, avvisare i dirigenti della squadra, ecc.

Entrate in campo assieme all'arbitro e all'altro assistente arbitro, muovendovi verso la vostra linea di touch (predefinita). Il protocollo è che l'assistente arbitro più 'esperto' si posizioni sul lato del campo più lontano dalla folla/tribuna nel primo tempo e quindi dovrete cambiare lato nel secondo tempo.

Probabilmente l'arbitro verificherà con voi e con il vostro collega se siete pronti (a segnalare) prima di fischiare l'inizio della partita. Avviate il vostro cronometro e ricordatevi di osservare il trascorrere del tempo se vi è stato chiesto di farlo. Ciò significa che sarete consapevoli delle condizioni dell'incontro, ad esempio, lunghezza dei due tempi di gara, arresti del gioco per infortuni e qualsiasi altra variazione speciale (locale). L'arbitro vi istruirà in merito.

### Antigioco

In certe situazioni di gioco, questo compito (secondario) può essere il compito più stressante e impegnativo del vostro ruolo di assistente arbitro e l'arbitro ha bisogno di tutta quell'assistenza che gli potrete fornire razionalmente e costruttivamente.

Per sua natura, l'antigioco aumenterà in frequenza ed intensità se non viene gestito efficacemente e in tempo. Andiamo a conoscere in cosa consiste l'antigioco (fare riferimento alla Regola 10). Nel segnalare un'azione di antigioco, all'assistente arbitro potrebbe essere richiesto di:

- distinguere fra placcaggi in ritardo, in anticipo, imprudenti e consentiti compreso quando un giocatore si trova in aria



Segnalazione di antigioco



- riconoscere un placcaggio alto o un placcaggio al collo
- rilevare un placcaggio pericoloso (inteso come opposto a 'imprudente'), compreso lo 'spear tackle'
- rilevare una carica di spalla o un placcaggio a braccio teso
- riconoscere quando l'avversario è in una posizione di 'indifeso'
- distinguere fra pestare, calpestare e (legale) rucking
- rilevare ostruzioni di vario tipo
- rilevare pugni, terzo uomo, ritorsioni
- riconoscere una scorrettezza come contrapposta all'abilità dei giocatori.

Controllate che non vi sia antigiooco soprattutto dopo calci, pile-up, ruck, in area di meta dopo che è stata segnata una meta (colpi bassi), quando la palla non è in gioco e durante gli arresti del gioco - collettivamente conosciuti come 'gioco scorretto'.

Ascoltate quello che i giocatori dicono ai compagni e agli avversari e se è in atto un'intimidazione fisica o verbale. Ciò rappresenta un'indicazione sicura di come, durante una partita, l'atmosfera si surriscalda.

Identificare l'antigiooco durante la vostra corsa su e giù lungo la linea di touch potrebbe essere abbastanza difficile, ma se avete individuato uno scontro, quanto abili siete nel riportare all'arbitro le informazioni che vi richiederà? È molto facile, ad esempio, che un assistente arbitro veda uno scontro, ma non riesca a identificare chi l'ha provocato. Ciò può essere dovuto a svariati motivi, ma per la maggior parte dei casi sta nel fatto che l'assistente arbitro non gestisce attivamente la gara. Pertanto, state sufficientemente all'erta per intervenire in caso di scontri.

Se li vedete, segnalateli. Se non siete certi della gravità, riferitela all'arbitro e rimettetevi alla sua decisione. Non abbattetevi se l'arbitro non vi prende in considerazione; parlategli/le a fine gara.

## Assistenza generale

Durante una gara, ci sono molte possibilità per gli assistenti arbitro di aiutare e supportare l'arbitro. Il possibile supporto dell'assistente arbitro dipende dalla sua competenza e dalle richieste dell'arbitro – come concordato durante la conversazione pre-partita. Può dipendere anche dal tipo di gioco o dal tipo di gara. Ricordatevi, non c'è alcun standard definito.

Tuttavia, l'assistente arbitro è obbligato a osservare il gioco andando oltre i propri compiti specifici e ad esporre la propria opinione qualora l'arbitro la richiedesse. Specialmente se siete considerati dei 'modelli' relativamente alle decisioni che deve prendere l'arbitro o con riferimento al comportamento di un determinato giocatore o squadra, dovrete essere pronti ad esternare le vostre opinioni in occasione del successivo arresto del gioco o quando la palla diventa morta.

Degli esempi potrebbero essere:

- "I giocatori della squadra rossa creano costantemente situazioni di entrata laterale in ruck – puoi verificarlo la prossima volta".
- "Il 6 verde nelle ultime tre mischie si è staccato in anticipo – tieni sott'occhio il giocatore".
- "C'è qualcosa che avviene fra le prime linee ogni volta che la palla è nella mischia, la osserverò per te".

## Riferire azioni di antigiooco

Quando esponete all'arbitro un'azione di antigiooco, sinceratevi di fornirgli le seguenti informazioni:

- *chi ha causato il fallo – il numero/i numeri del giocatore/dei giocatori e la squadra/le squadre in cui giocava/giocavano.*
- *chi era/erano il responsabile/i responsabili*
- *dove si è svolto il fallo/i falli.*

*L'arbitro può chiedervi di fornirgli una raccomandazione sulla sanzione che potrebbe essere:*

- *richiamo verbale*
- *espulsione temporanea*
- *espulsione definitiva.*

*L'arbitro potrebbe, naturalmente, optare per una opzione diversa rispetto a quella che gli/le avete suggerito.*

## Compito tre

Nei sette video clip, l'educatore giocherà per voi, annotate le vostre osservazioni come se foste un assistente arbitro, occupatevi dell'esatta stesura del vostro rapporto destinato all'arbitro e delle vostre raccomandazioni su possibili sanzioni, nel caso in cui l'arbitro ve le chieda. Non usate delle immagini rallentate per aiutarvi a decidere – dovete vederlo solo una volta come se si trattasse di gioco reale!

	Osservazione	Rapporto	Raccomandazione
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

## Modulo quattro - Tecnica

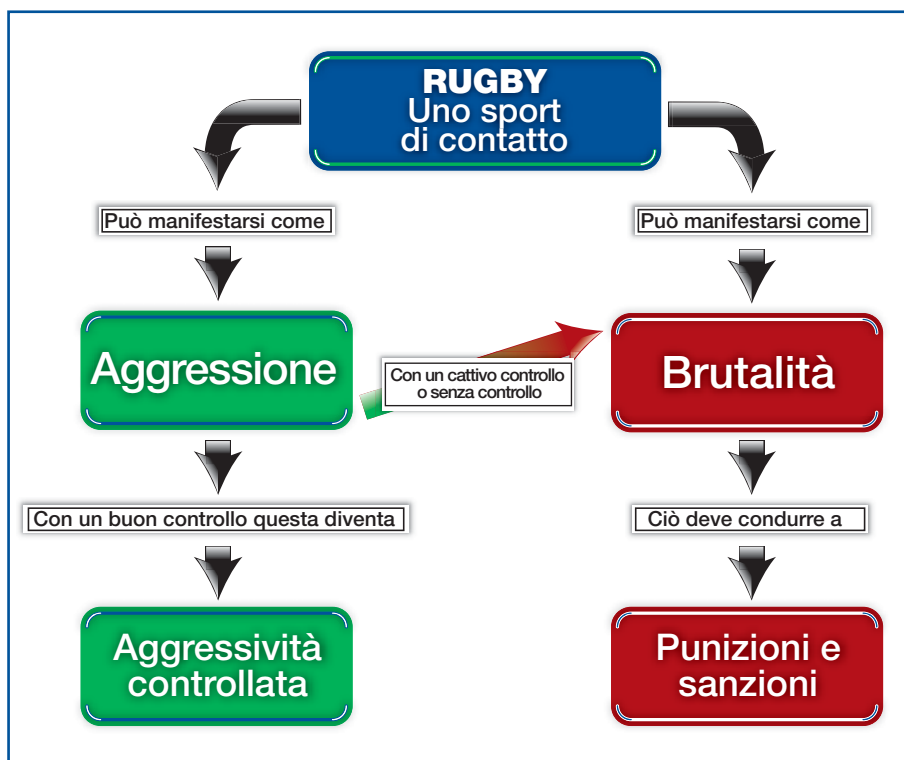
# Capitolo tre – Antigioco

### Obiettivo di apprendimento

Alla fine di questo capitolo, sarete in grado di gestire episodi di antigioco secondo il regolamento e lo spirito di gioco e diventerete consapevoli delle possibili difficoltà nel mettere in pratica queste regole. Avrete capito che non vi è una differenza importante tra azioni pericolose dei giocatori e gioco sleale.

### Introduzione

Il rugby è un gioco fisico e il contatto tra giocatori costituisce parte essenziale di molte fasi di gioco. Per questo la sicurezza è di primaria importanza nelle partite ed è la chiave per la stesura del regolamento e della sua applicazione. L'antigioco non solo attenta al principio di sicurezza, ma danneggia i valori del rugby come il divertimento, la correttezza e l'eguale possibilità di partecipazione in un gioco dalle molteplici sfaccettature.



In alcune gare, l'antigioco potrebbe essere difficile da controllare in alcune situazioni. È importante capire che il compito di contrastare l'antigioco non è soltanto dell'arbitro. La responsabilità della disciplina in campo è anche dei giocatori, dei capitani degli allenatori e dei dirigenti della squadra, come degli ufficiali di gara.

### Principi per la gestione dell'antigioco

Nonostante la natura e le circostanze delle azioni scorrette siano molto diverse, gli arbitri non devono dimenticare i quattro principi base applicabili in ogni situazione:

1. Qualsiasi forma di antigioco deve essere affrontata in modo rapido e deciso.
2. L'arbitro deve tenere in considerazione i dati di cui dispone prima di optare tra la serie di sanzioni disponibili nei confronti dell/i giocatore/i colpevole/i di infrazione.
3. L'arbitro deve decidere se un'offesa specifica meriti immediata espulsione.
4. In caso di ammonizione, deve essere chiaro al giocatore ammonito che la successiva azione scorretta potrebbe comportare l'espulsione.

Le regole di gioco garantiscono all'arbitro una vasta gamma di misure per punire i giocatori che si rendono responsabili di antigiooco. L'antigiooco, comunque, può presentare diverse sfaccettature in una partita, e in qualità di arbitro devi sapere come riconoscere le azioni di antigiooco nel loro specifico contesto. Questo modulo non potrà trattare di tutti gli episodi di antigiooco – ogni caso è diverso. Perciò questo modulo non deve essere utilizzato come il modello ultimo di ciò che dovrebbe accadere per l'intera casistica di antigiooco.

Con antigiooco si può intendere ostruzione, scorrettezze, infrazioni ripetute, gioco pericoloso e gioco sleale. La sanzione per l'antigiooco è un calcio di punizione, che si può assegnare unitamente a un'ammonizione, una espulsione temporanea (si mostra un cartellino giallo accompagnato da una sospensione di 10 minuti per il giocatore colpevole) o un'espulsione definitiva (indicata da un cartellino rosso).

Tratteremo ora nel dettaglio il gioco pericoloso e il gioco sleale.

## Gioco pericoloso

Nel quadro del regolamento, il gioco pericoloso è sempre intenzionale. Si verifica quando l'integrità fisica di uno o più giocatori è in pericolo. Il gioco pericoloso può presentarsi in qualsiasi fase di gioco.

La situazione che richiede particolare attenzione da parte dell'arbitro nel caso di gioco pericoloso è il placcaggio. In particolare, il placcaggio in ritardo e i placcaggi alti sono spesso pericolosi e possono portare a gravi infortuni. Gli arbitri devono capire cosa si intende per placcaggio pericoloso, comprendere i problemi di sicurezza intesi come misure preventive, ed essere consapevoli delle ripetute violazioni.

I seguenti placcaggi devono essere puniti severamente:

- placcaggi alti
- placcaggi senza l'utilizzo delle braccia (noti come 'stile ramrod')
- placcaggi con un braccio sotto l'altezza della spalla (che possono provocare seri infortuni al petto (sterno)).

Attenzione ai placcaggi in ritardo dopo un calcio o passaggio (e raccomandate ai vostri assistenti arbitro, prima della gara, di prestare attenzione a tali azioni).

Osservare tutte le azioni contro giocatori in aria (che giocano la palla in rimessa laterale o dopo un calcio di invio o un calcio alto in gioco aperto). Se considerata pericolosa, l'infrazione può essere sanzionata da più di un semplice calcio di punizione.



## Esercitazione uno

Osservate i sette video clip che l'istruttore vi mostrerà e decidete se, secondo voi, la situazione presenta gioco pericoloso – in tal caso, descrivetela e suggerite l'appropriata sanzione.

	<b>Gioco pericoloso?</b>	<b>Descrizione</b>	<b>Sanzione</b>
<b>1.</b>			
<b>2.</b>			
<b>3.</b>			
<b>4.</b>			
<b>5.</b>			
<b>6.</b>			
<b>7.</b>			

## Gioco sleale

Nessun giocatore può intenzionalmente violare il regolamento del gioco, perdere tempo o lanciare la palla in touch. In questo caso, è in pericolo la correttezza del gioco. Il gioco sleale si può verificare in qualsiasi fase dell'incontro.

La situazione in cui l'arbitro deve prestare particolare attenzione nel caso di giudizio su gioco sleale è rappresentata da ripetute infrazioni o infrazioni intenzionali. A volte, tali azioni sono etichettate come 'falli professionali' nel senso che sono commessi deliberatamente e intesi a interrompere le azioni dell'avversario. Spesso, tali azioni avvengono vicino alla linea di meta della squadra in difesa o negli ultimi minuti di gioco di un incontro.

## Esercitazione due

Descrivete con parole vostre le possibili situazioni in cui il gioco scorretto potrebbe essere utilizzato dalla squadra in difesa.

	Situazione di gioco	Azioni di gioco sleale
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

## Espulsione temporanea di giocatori

Se un giocatore deve essere ammonito ed espulso temporaneamente per dieci minuti, indicate la sanzione mostrando al giocatore un cartellino giallo. Il giocatore deve lasciare l'area di gioco e non può rientrare prima che siano trascorsi dieci minuti.

Se un giocatore è già stato ammonito individualmente o a causa di ripetute ammonizioni della squadra, mostrate un cartellino giallo seguito da un cartellino rosso ed espellete il giocatore. Il giocatore dovrà lasciare il terreno di gioco senza più rientrarvi.

Una serie di identiche infrazioni ripetute commesse da giocatori diversi di una stessa squadra costituisce un caso di falli ripetuti. Dopo aver ammonito il capitano a seguito dell'ultima infrazione penalizzata, si consiglia di sospendere per dieci minuti il giocatore che commetta la successiva infrazione. Indicate la sanzione mostrando un cartellino giallo e il giocatore dovrà lasciare il terreno di gioco per dieci minuti. Se un altro giocatore ripete l'identica infrazione, mostrate di nuovo il cartellino giallo per sospendere, per dieci minuti, anche quest'ultimo. Se uno di questi giocatori ha già ricevuto un cartellino giallo, mostrate un cartellino giallo seguito da uno rosso ed espellete il giocatore. Questi deve lasciare il terreno di gioco senza più rientrarvi.

Se un giocatore mostra mancanza di rispetto per il regolamento, ciò potrebbe indurvi a una maggiore severità nella modalità di arbitraggio. Sono indispensabili severità di arbitraggio e disciplina nel gioco. Nell'applicazione del regolamento, dovete mostrare coerenza e perseveranza in tutte le azioni di gioco vigilando senza esitazioni sino all'ultimo minuto. Questo è l'unico modo per garantire la squadra disciplinata rispetto a quella che non lo è.

Non è necessario imporre una 'graduatoria' di sanzioni, e anche se pensate che un giocatore abbia commesso un fallo 'd'impulso' o un atto di antigioco accidentale, devi, senza previa ammonizione, sospendere temporaneamente il giocatore. E, dopo aver mostrato due o tre cartellini gialli in un incontro di grande intensità, non esitare a utilizzare il cartellino rosso se necessario.

Una squadra può ricevere diversi cartellini gialli. Solo dopo aver ricevuto un secondo cartellino giallo (compreso il cartellino giallo che sia il risultato di ripetute infrazioni collettive) il giocatore dovrebbe ricevere il cartellino rosso.

## Antigioco pericoloso

- Gli arbitri devono essere molto severi rispetto alle azioni volontarie di antigioco pericoloso.
- I giocatori che si rendono responsabili di azioni intese a intimidire fisicamente o a danneggiare l'avversario saranno in ogni caso sanzionati con il cartellino rosso ed espulsi dal campo.
- È importante essere coerenti. Un pugno volontario merita l'espulsione.



## Modulo quattro - Tecnica

# Capitolo quattro - Vantaggio

### Obiettivo di apprendimento

Al termine di questo capitolo, sarete in grado di garantire il rispetto della regola del vantaggio secondo lo spirito del gioco e di acquisire consapevolezza sulle possibili difficoltà nella sua applicazione pratica. Apprenderete che c'è una differenza sostanziale tra le azioni dei giocatori e che l'arbitro non deve necessariamente fermare il gioco a ogni fallo.

### Introduzione

Se la continuità del gioco è il Sacro Graal del gioco del rugby union, la creativa ed equa applicazione della regola del vantaggio è la chiave che l'arbitro dà alle squadre per offrire la libertà di giocare. La regola del vantaggio nel rugby permette all'arbitro di far continuare il gioco anche in presenza di uno o più falli. Siete liberi di lasciar continuare il gioco accertandovi che la squadra che non ha commesso il fallo guadagni un vantaggio da questa situazione. La regola del vantaggio è un elemento chiave molto importante del fascino del rugby e distingue il nostro sport da altri giochi di squadra.

In un incontro con una serie di scontri fisici e tecnici, si assisterà a falli che l'arbitro giudicherà privi di effetto sostanziale. Dovrete registrare tali falli, ma non punirli purché la squadra che subisce il fallo possa risultare avvantaggiata dal fatto di poter continuare il gioco.

### Esercitazione uno

Osservate i sette video clip e prendete decisioni per ciascuno di essi.

Clip	Di che infrazione si tratta?	Territoriale o tattico?	Risultato?
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

### Vantaggio

La definizione di vantaggio nel regolamento è molto ampia e dovrete analizzare e applicare il vantaggio a vostra discrezione in base alle particolari circostanze dell'incontro.

Gli arbitri con poca esperienza potranno avvertire un certo fastidio rispetto a una simile responsabilità e tenderanno a chiedere consigli e una guida più specifica. Vero è che la percezione e l'analisi delle situazioni di gioco e la conseguente applicazione della regola del vantaggio è un'abilità che richiede esperienza e comprensione del gioco, e un arbitro non può acquisirle in breve tempo.

Il vantaggio può essere territoriale o tattico, ma il punto è il seguente: il beneficio del vantaggio deve essere tangibile e non solo un'opportunità di godere di un vantaggio solo potenziale. Detto questo, come arbitri sarete l'unico giudice dell'azione e potrete essere assistiti nella vostra decisione se ti porrai le seguenti domande in ogni situazione:

- 1) Di quale infrazione si tratta?**  
(Problema di percezione)
- 2) Posso applicare il vantaggio?**  
(Problema di analisi)
- 3) Il vantaggio è territoriale o tattico? O entrambi?**  
(Problema di analisi)
- 4) La squadra ha guadagnato il vantaggio? Se no, torno indietro.**  
(Decisione)



Mentre acquistate esperienza pratica e sviluppate le vostre abilità, potrete raffinare l'applicazione della regola del vantaggio e imparerete a prendere in considerazione maggiori dettagli. La base per tale sviluppo è la necessità di comprendere il gioco che si sta svolgendo davanti a voi.

Una buona modalità di autoanalisi e un sistema valido a ogni livello di rugby è elaborare il vantaggio a un tasso di conversione. Questo è dato dal rapporto tra il numero di occasioni in cui il gioco è proseguito dopo la chiamata di vantaggio e il numero di occasioni in cui il vantaggio è stato effettivamente giocato. (Esempio: per 5 volte il gioco è proseguito dopo la chiamata del vantaggio su 20 volte in cui il vantaggio è stato chiamato nell'incontro = tasso di conversione del 25%). Gli arbitri migliori cercano di portare il tasso in questione al 33% in ciascun incontro.

## Esercitazione due

Elencate 15 possibili fattori che un arbitro esperto potrebbe prendere in considerazione nell'applicare la regola del vantaggio, oltre ai punti sopra citati.

	Relativamente al gioco	Generale
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		

## Vantaggio: sommario delle linee guida

- Il vantaggio garantisce la continuità del gioco
- Se il vantaggio è possibile, non fermare il gioco, non fischiare
- Il vantaggio significa possesso di palla oltre a vantaggio territoriale o tattico
- Decidete se assegnare il vantaggio o meno
- Decidete anche se il vantaggio è stato acquisito o meno

Non giocare il vantaggio se:

- la palla o il giocatore che la porta ti tocca
- la palla esce dal tunnel in una mischia senza essere giocata
- una mischia crolla o, in una mischia, il giocatore viene sollevato
- la situazione è pericolosa.

Inoltre, prendete in considerazione quanto segue:

- Evitate di mettere sotto pressione la squadra che usufruisce del vantaggio
- Non attendete troppo che il vantaggio si concretizzi – più attendete, meno probabilità avrà di concretizzarsi
- Fate in modo che la squadra abbia il tempo necessario per concretizzare il vantaggio – date loro il tempo di sfruttarlo
- Applicare la regola del vantaggio in base al contesto dell'incontro
- Comunicate il vantaggio (l'inizio e la fine) con un segnale e con la voce.

## Materialità

Consideriamo queste due affermazioni:

- In una situazione di gioco complessa, non tutte le infrazioni di un giocatore saranno penalizzate.
- Non tutte queste infrazioni porteranno all'applicazione della regola del vantaggio.

Sorprendentemente, in effetti, in molti casi accade che diverse infrazioni di un giocatore in un incontro di rugby sono notate dall'arbitro ma non penalizzate. Dunque le due affermazioni di cui sopra rappresentano la realtà di qualsiasi incontro di rugby. Eppure tali affermazioni talvolta generano confusione nello spettatore medio, come negli arbitri.

La ragione di tale apparente contraddizione è il concetto di materialità. Tale concetto è un'appendice essenziale per la regola del vantaggio e deve essere compresa appieno dagli ufficiali di gara. È importante per la gestione della gara non confondere la materialità con l'ignoranza delle infrazioni.

La difficoltà rispetto a non-materialità / materialità è che l'arbitro deve tenere in considerazione se un particolare fallo è non-materiale nel contesto:

- del caso specifico
- della gara nella sua totalità (creando un contesto permissivo)
- del gioco del rugby in tutti gli incontri.

Date queste premesse, è molto importante che quando considerate un fallo non-materiale, osservate quando segue:

- riconoscete che è avvenuto un fallo
- fate in modo che il giocatore colpevole riconosca l'infrazione e le possibili conseguenze di ulteriori infrazioni.

## Esercitazione tre

Descrivete con parole vostre le possibili situazioni di gioco nell'ambito del regolamento vigente, in cui il concetto di materialità entra in vigore.

### **Lista di controllo per l'assegnazione del vantaggio**

- *Dopo un fallo o un gioco pericoloso vicino alla linea di meta, non giocate il vantaggio, specialmente per gli incontri U19. Considerate la possibilità di assegnare una meta tecnica invece di un calcio di punizione, specialmente se è stata segnata una meta.*
- *In presenza di gioco pericoloso nel gioco aperto, non giocare il vantaggio.*
- *Stabilite linee guida per decidere se la squadra ha usufruito del vantaggio. Se il gioco debba tornare all'infrazione originaria o continuare, ad esempio, se un vantaggio si sta concretizzando e avviene un ulteriore in-avanti. Questo verrà con l'esperienza. È buona norma porsi la seguente domanda: "Che vantaggio ha guadagnato la squadra che non ha commesso infrazione?"*
- *Oltre a giocare un vantaggio, dovete chiamare "vantaggio" e "vantaggio finito".*

Regolamento	Situazione
Mischia	
Rimessa laterale	
Antigioco	
Fuori gioco dopo breakdown	
Fuori gioco nel gioco aperto	
Placcaggio	
Calcio di invio	

## ***Modulo quattro - Tecnico***

# **Capitolo cinque – Gioco aperto**

### **Obiettivo di apprendimento**

Al termine di questo capitolo, avrete appreso una serie di situazioni di gioco in gioco aperto. Tra esse, l'inizio del gioco, le riprese del gioco durante la gara e nell'area di meta.

Sarete anche in grado di descrivere possibili variazioni di posizione durante il gioco in tali situazioni, e nelle altre fasi di gioco aperto. Apprenderete come applicarle nel vostro arbitraggio sul campo.

### **Note sul seguente capitolo**

Laddove gli altri capitoli nel modulo tecnico di questo manuale dell'IRB riguardano generalmente una singola regola del gioco, questo capitolo tratterà di quattro aspetti importanti del gioco che si possono riassumere con il titolo di 'gioco aperto'.

### **I calci di invio e le riprese del gioco**

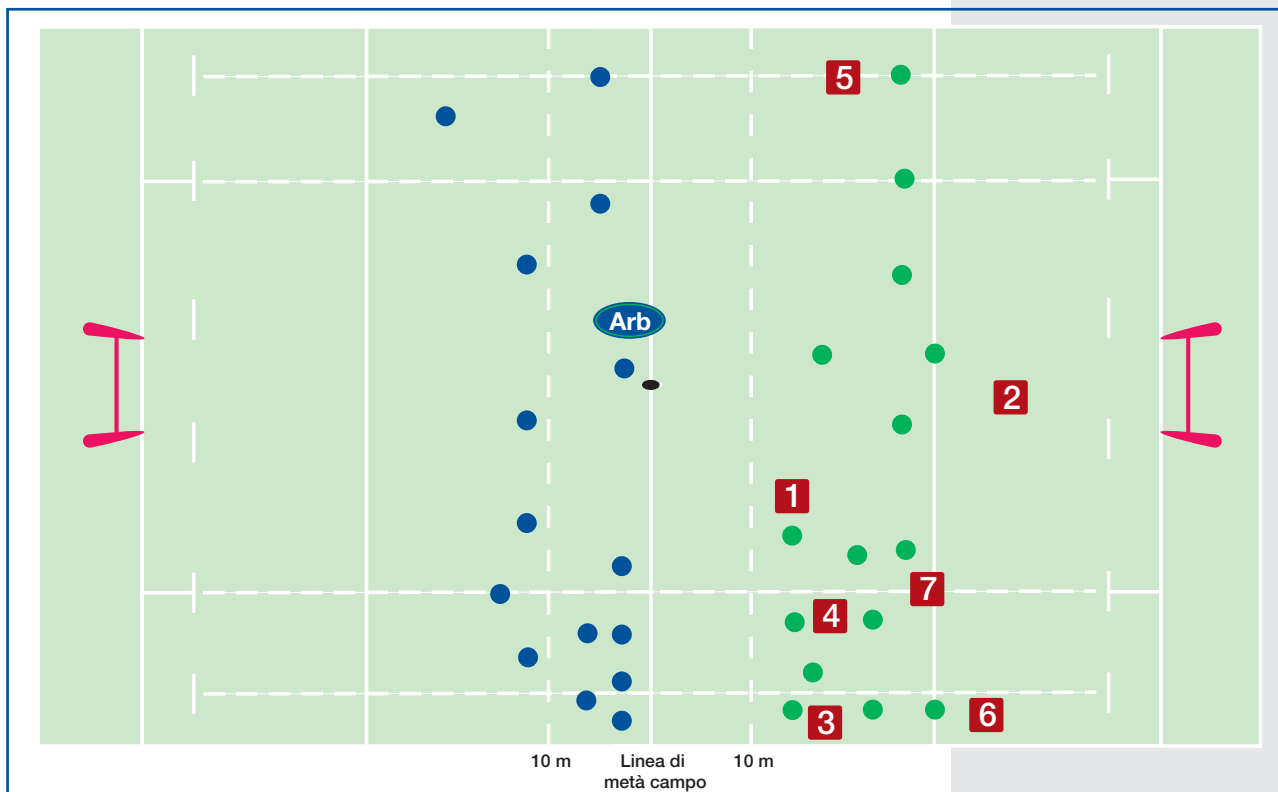
Il calcio di invio è descritto da molti arbitri esperti come uno degli eventi più piacevoli in un incontro. È un vero e proprio rituale e coinvolge diversi ruoli – il giocatore che è pronto a calciare il calcio di rimbalzo dal centro della linea di metà campo; l'arbitro che riceve l'ultima conferma dai due capitani; gli assistenti arbitro che prendono posizione; gli altri 29 giocatori sul campo in fervente attesa dell'inizio del gioco. Notare che l'inizio di ogni tempo è l'unico momento in cui si fischia per cominciare invece che per fermare il gioco.

Un calcio di ripresa del gioco avviene dopo una meta o un annullato. Esso comporta gli stessi obblighi del calcio di invio.

Un calcio di rinvio è anch'esso un metodo di ripresa del gioco ed è sempre un calcio da parte della squadra che si trovava in difesa prima che il calcio fosse assegnato. Il calcio di rinvio si effettua su o dietro la linea dei 22m.

### **Esercitazione uno**

Considerate le possibili linee di corsa dell'arbitro che parte dalla posizione standard nei calci di invio e di ripresa. Sviluppate un elenco di argomenti e priorità su ciò che l'arbitro dovrà controllare in ogni situazione. I numeri da 1 a 7 indicano dove atterra la palla in ciascuna situazione.



	Linea di corsa	Argomenti	Priorità
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

## Area di meta

L'area di meta richiede particolare attenzione da parte dell'arbitro, innanzitutto per l'intensità che il gioco può assumere in prossimità della linea di meta e in secondo luogo a causa della necessità di comprendere le regole di gioco applicabili in questa zona.

Sarà inoltre la vostra presenza e la vostra competenza a permettervi di prendere la giusta decisione che può contribuire a un buon incontro di rugby. Dovete essere consapevole della definizione dell'area di meta (e dei suoi confini) e delle implicazioni della messa a terra della palla da parte della squadra attaccante o da quella in difesa.

Gli ufficiali di gara devono ricordare che i placcaggi, le ruck, i maul e le mischie non possono aver luogo nell'area di meta in quanto essa non è parte del terreno di gioco. In ogni caso, i passaggi in-avanti e gli in-avanti possono avvenire così come il fuori-gioco in gioco aperto per i giocatori di entrambe le squadre.

## Esercitazione due

Osservate i successivi sette video clip. In ciascuno di essi viene segnata una meta da una posizione iniziale prossima alla linea di meta. Controllate le azioni dei giocatori coinvolti in base alla lettera del regolamento e il possibile vantaggio giocato e le azioni degli ufficiali di gara coinvolti.

	Azioni dei giocatori	Azioni degli ufficiali di gara
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		

## Variazioni della posizione durante il gioco

Quando gli arbitri si preparano per il loro primo incontro in carriera, una domanda prevale con insistenza su tutte le altre domande con cui un principiante deve confrontarsi:

- **Qual'è la posizione 'migliore' per l'arbitro in ogni situazione?**

Si tratta sicuramente di una domanda naturale, ma la risposta è ancora più ovvia: una posizione 'migliore' per l'arbitro non esiste, ma all'interno delle variazioni naturali della posizione, potrete trovare aspetti del gioco a supporto delle tue scelte. Cercate sempre una posizione da cui è possibile:

- vedere chiaramente il massimo numero di giocatori possibile per avere una visione esauriente
- vedere chiaramente la palla e/o il portatore di palla per determinare in-avanti e passaggi in-avanti
- trovarsi vicino al gioco per prendere decisioni immediate in situazioni di contatto
- interagire con giocatori specifici sia per garantire la continuità del gioco che per gestire misure preventive
- assicurarsi che i giocatori non si irritino, e non siano ostruiti dai vostri movimenti.

## Esercitazione tre

Lavorate in coppia. Immaginate sette situazioni di gioco improbabili. Presentate le situazioni al vostro partner che dovrà trovare una soluzione al vostro posizionamento per ciascuna situazione ed elaborare argomentazioni a supporto della soluzione. Poi invertite i ruoli.

	Situazione di gioco	Soluzione di posizionamento	Argomentazioni di supporto
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

## Modulo quattro - Tecnico

# Capitolo sei – La mischia

### Obiettivo di apprendimento

Al termine di questo capitolo, sarete in grado di arbitrare la mischia in modo sicuro e di identificare e risolvere possibili problemi nel corso del gioco. Avrete definito una lista di controllo per la gestione della mischia.

### Introduzione

Le regole del gioco definiscono la mischia e descrivono le aree della mischia. Le mischie sono le fasi di ripresa del gioco, ordinate e controllate dall'arbitro. L'arbitro applica il regolamento e deve garantire sicurezza e fair play. Come arbitro dovete comprendere l'obiettivo di una mischia, la formazione e la sequenza di ingaggio e come identificare i giocatori in fuori-gioco durante una mischia.

### Obiettivo della mischia

#### L'obiettivo di una mischia

1. La contesa.
2. Il dominio.
3. Il possesso.

#### Il ruolo dell'arbitro nella mischia

1. Far riprendere il gioco.
2. Garantire la sicurezza.
3. Gestire la contesa.

### Formazione e ingaggio

Sicurezza, responsabilità e concentrazione sono tre concetti chiave molto importanti per una buona gestione della mischia. Procedendo, l'arbitro deve comprendere le fasi della mischia e la natura dell'attenzione richiesta da ciascuna delle fasi.

### Esercitazione uno

Per ciascun elemento della tabella nella pagina seguente, spuntate la fase di mischia per la quale è più rilevante la formazione, l'ingaggio o il post-ingaggio.

### Mischia pre-ingaggio

Controllate che:

- la mischia sia fatta nel punto corretto, ovvero a 5 metri dalla linea di touch
- otto giocatori di ogni squadra formino la mischia (se entrambe le squadre hanno 15 giocatori)
- il numero di giocatori nella mischia sia lo stesso per entrambe le squadre (per gli U19)
- tutti i giocatori siano completamente legati
- le prime linee con il tallonatore siano legate correttamente
- la distanza tra le prime linee sia corretta
- la testa e le spalle dei giocatori siano sopra al livello dei fianchi
- non ci si leghi, in posizione di bassi, nel caso degli U19

### Mischia post-ingaggio

Controllate che:

- la palla sia introdotta lungo la linea centrale
- la palla non sia fatta ruotare verso il lato d'attacco
- la palla atterri oltre la larghezza delle spalle del pilone più vicino
- il mediano di mischia resti un metro dalla mischia per introdurre la palla
- il flanker dell'attacco non ostruisca il mediano di mischia avversario prima che la mischia sia finita
- tutti gli avanti rimangano legati correttamente fino al termine della mischia
- i tre quarti difensivi non vadano in fuorigioco
- non si verifichi eccessiva rotazione della mischia (90° per i senior, 45° per gli U19)
- la spinta non superi 1.5 m (U19)

	Formazione	Ingaggio	Post-ingaggio
Introduzione non diritta			
Sollevarre i giocatori di prima linea			
Fuori-gioco dei non partecipanti alla mischia			
Movimenti dei giocatori			
Controllo dell'impatto all'ingaggio			
Segnare il punto			
La mischia ruota di più di 90°			
Palla fuori dal tunnel			
Controllare la legatura dei giocatori di prima linea			
Giocatori sollevati in aria			
Ritardo nell'introduzione della palla			
Controllo delle posizioni del corpo			
Introduzione diritta			
Ingaggio anticipato			
Crollo			
Modalità di legatura e posizione dei giocatori dal 4 all'8			
Tallonaggio anticipato			
Attendere l'arrivo della palla			
Sequenza di ingaggio: bassi, tocco, pausa, ingaggio			
Conferma posizioni del corpo			
Fuori-gioco dei partecipanti alla mischia			
Stabilire la distanza delle due prime linee			



## Mischie positive e negative

### Mischie positive

Una mischia positiva sarà **in squadra** rispetto alla linea di touch. I giocatori avranno **schiene piatte** e spingeranno su un piano **orizzontale** senza pressione verso il basso o verso l'alto. Tutti i partecipanti saranno **legati saldamente**. Quando i giocatori di prima linea ingaggiano, **lo faranno assieme**. Quando ingaggiano cercheranno prese alte **ad arco** sui loro avversari. L'effetto di una mischia così positiva potrebbe avere un'influenza notevole su una mischia meno dominante. Nessuna delle azioni descritte è contro il regolamento.

Un'altra tecnica utilizzata nelle mischie positive è **l'abbassamento e la ripresa**, questo avviene quando un pacchetto degli avanti 'si abbassa' sulle ginocchia e cosce come in uno squat e poi si muove per spingere su un piano orizzontale, facendo retrocedere gli avversari.

### Mischie negative

Nelle mischie negative, i giocatori delle prime linee tendono a portare la mischia verso il basso fuori dal piano orizzontale, cosa che spesso spinge l'altro pacchetto a portare la mischia a terra. La prima linea responsabile del problema sarà di solito flessa con la schiena rivolta verso il basso e le spalle saranno sotto il livello dei fianchi.

Le prime linee potranno anche portare la mischia fuori dal piano orizzontale deviando la pressione verso l'alto, spesso finendo col negare la spinta al pacchetto dominante. In alcuni casi questo avviene vicino alla linea di meta. Rialzarsi può comportare lo stesso effetto del crollo di una mischia che si muove verso la linea di meta. Questo induce gli arbitri a chiedersi – questo dovrebbe portare all'assegnazione di una meta di punizione?

I giocatori possono "arrestare" una mischia in molti modi diversi. Non si tratta di mischie negative come quelle indicate in precedenza, e alcune di queste azioni sono assolutamente regolamentari, come la **rotazione**, purché la rotazione non sia provocata da un giocatore che fa ruotare un avversario. Alcuni movimenti non sono utilizzati soltanto per arrestare la mischia avversaria e la qualità della palla da essa proveniente, ma come mossa d'attacco per allontanare la palla dalla difesa.

In caso di rotazione in cui l'asse mediano della mischia oltrepassa i 90°, dovete fischiare e riordinare la mischia con l'introduzione assegnata alla squadra non in possesso della palla al momento del fischio.

Il problema per l'arbitro è costituito da come la mischia è ruotata. Se la rotazione avviene con i giocatori che ruotano con tutte le prime linee legate correttamente e in posizione di spinta, non vi saranno problemi. Tale azione è assolutamente regolamentare e, se questo accade, la rotazione sarà piuttosto lenta.

La 'rotazione rapida' o spinta circolare può essere pericolosa, in quanto i giocatori possono perdere l'equilibrio. Inoltre, è possibile che la pressione sia esercitata sul giocatore a terra. In tal caso occorre fermare immediatamente il gioco e penalizzare l'azione.

### La mischia negli incontri U19

*Gli arbitri devono porre particolare attenzione alla gestione della mischia a livello U19. Il gioco a questo livello richiede speciali misure di sicurezza che sono parte del regolamento di gioco. Gli arbitri devono comunicare chiaramente queste modifiche U19 e porsi come educatori a seconda del livello delle squadre. Le speciali regolamentazioni valide per il rugby U19 sono le seguenti:*

- sono vietate le spinte oltre 1,5 m
- è vietata la rotazione volontaria
- si resetta la mischia in caso di rotazione oltre i 45° - introduzione alla stessa squadra
- il numero 8 deve spingere tra le due seconde linee (i numeri 4 e 5).

I piloni spesso **modificano l'angolo** del corpo in modo da non spingere parallelamente alla linea di touch. Si nota spesso che il pilone destro della squadra che non introduce la palla disturba, in questo modo, gli avversari, sebbene- anche il pilone destro della squadra che introduce la palla può essere ritenuto ugualmente responsabile. L'indizio per l'arbitro è l'angolo di spinta della schiena del pilone. Un pilone sinistro che spinga di traverso verso il diretto avversario può far in modo che la mischia 'proceda a gambero', causando un non ottimale utilizzo della palla.

Le prime linee possono anche ridurre lo **spazio** disponibile **per la testa** delle prime linee avversarie, cosa che compromette la posizione di tali giocatori.

I giocatori di prima linea che **modificano l'altezza** di ingaggio o i giocatori di prima linea che ingaggiano ad altezze diverse possono provocare lo sfasciamento della mischia.

E' ben noto come i piloni cambiano la loro **legatura** per spingere il diretto avversario verso il basso o fuori dalla posizione in parallelo. Nelle situazioni in cui un pilone destro si trovi ad angolo rispetto al tallonatore avversario, il pilone sinistro avversario può legarsi ai pantaloncini del pilone destro per tirarlo verso l'esterno.

I giocatori della prima linea possono tentare di far **cambiare** ai diretti avversari **le posizioni dei piedi** non allineandosi parallelamente con loro. Questo fatto può portare allo sfasciamento della mischia.

Molti dei problemi sperimentati vengono ridotti con un'efficace gestione delle varie fasi della mischia.

## Esercitazione due

Ora osserverete una serie di 15 video clip che mostrano mischie positive e negative, alcune delle quali sono dirompenti. Identificate i possibili problemi in ciascuna mischia e collegate i video clip alle fasi di mischia spuntando la casella più appropriata nella tabella qui sotto. Scrivete delle annotazioni, su ciascuna mischia, nella prima colonna.

	Formazione	Ingaggio	Post-ingaggio
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			

	Formazione	Ingaggio	Post-ingaggio
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			

### Lista di controllo dell'ingaggio per l'arbitro

- Le due prime linee devono formarsi alla distanza di un braccio l'una dall'altra.
- L'arbitro non dovrebbe frapporsi alle prime linee nel corso della procedura di ingaggio.
- I primi cinque giocatori delle due squadre devono essere legati saldamente.
- Gli ingaggi anticipati non sono permessi.
- Le fasi della sequenza di ingaggio in tutte le partite sono quattro:
  - **BASSI**
  - **TOCCO**
  - **PAUSA**
  - **INGAGGIO**
- La prima linea dovrebbe abbassarsi ovvero:
  - Si abbassa alle ginocchia
  - Piloni paralleli alla linea di touch – in posizione di spinta
  - Parte superiore del corpo inclinata leggermente verso l'alto
  - Spalle alla stessa altezza e non più basse dei fianchi.
- L'arbitro dovrebbe assicurarsi che i piloni tocchino, con il braccio esterno, la spalla esterna del diretto avversario e poi ritirino il braccio.
- L'arbitro dovrebbe assicurarsi che si effettui una pausa che è determinante per garantire alle prime linee di vedere la posizione in cui si stanno dirigendo.
- L'arbitro dovrebbe poi invitare le prime linee all'ingaggio e assicurarsi che non si carichino a vicenda e che non spingano verso l'alto o tirino verso il basso.

## Modulo quattro - Tecnico

# Capitolo sette – La rimessa laterale

### Obiettivo di apprendimento

Al termine del modulo, sarete in grado di arbitrare la rimessa laterale in modo sicuro e identificare e risolvere possibili problemi nel corso della gara. Confronterete le vostre conoscenze con situazioni di gioco reali in video.

### Introduzione

La rimessa laterale è un'altra delle fasi cruciali del gioco.

Mentre le squadre si allineano a un metro l'una dall'altra sulla linea della rimessa laterale, si crea uno spazio tra i due allineamenti, che garantisce ai giocatori spazio e tempo per agire nei propri ruoli.

Il posizionamento dei giocatori sulla linea della rimessa laterale può variare. I giocatori alti che ricevono il pallone sono piazzati in posizione 2, 4 e 6, con gli altri giocatori in posizione 1, 3 e 5, da dove possono offrire sostegno. Il sostegno è generalmente fornito dagli avanti che si legano l'uno all'altro, per produrre uno schermo protettivo. Oppure, i giocatori di sostegno su ogni lato possono sostenere il ricevitore, permettendo a tale giocatore di prendere in alto la palla, stabilizzando il giocatore in aria dando tempo alla palla di essere ricevuta e riportata giù sotto controllo.

I giocatori di sostegno possono sollevare il giocatore che prende il pallone al volo mantenendolo sollevato in aria.

Il pre-gripping è consentito prima che il giocatore salti per prendere il pallone. Ciò permette ai sostegni di muoversi insieme al saltatore. La presa deve essere effettuata non più bassa dei pantaloncini se dietro e non sotto le cosce se davanti. Il giocatore che prende il pallone al volo può essere reso stabile con l'unione dei gomiti dei giocatori che lo sostengono. Il giocatore di sostegno deve rimanere legato al saltatore fino a quando questi non è stato riportato a terra in sicurezza.

Di solito è il tallonatore a lanciare la palla, anche se tale azione può essere svolta da qualunque altro giocatore.

Le regole di gioco forniscono una definizione di rimessa laterale e ne delineano le aree. Le rimesse laterali sono fasi di ripresa del gioco e, grazie alla distanza di un metro e alla possibilità di sostenere i saltatori, nel rugby moderno esse sembrano non essere fonte di problemi per l'arbitro incaricato di gestirle.

Nel vostro ruolo di arbitro, dovrete comprendere lo scopo della rimessa laterale, la sua formazione e la contesa per la palla dopo che essa è stata lanciata. Inoltre, dovrete essere in grado di gestire i partecipanti e i non-partecipanti a una rimessa laterale.

### Scopo della rimessa laterale

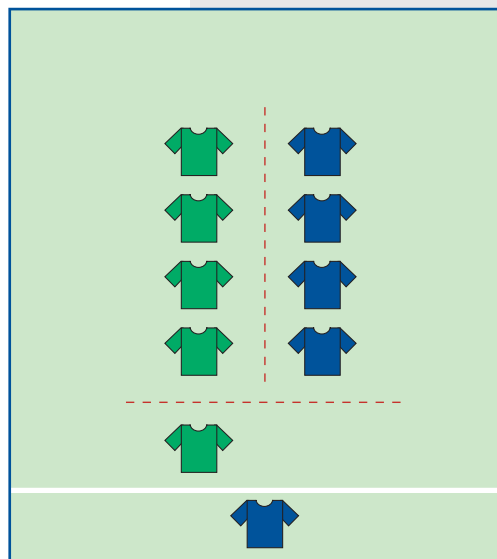
*La rimessa laterale ha lo scopo di far riprendere il gioco dopo che il pallone o il portatore di palla sono andati in touch. La squadra degli avversari dell'ultimo giocatore che ha tenuto o toccato il pallone prima che andasse in touch, lancia la palla in rimessa laterale e l'arbitro ha il compito di assicurarsi che la contesa per la palla si svolga in modo corretto gestendo i giocatori nelle varie fasi della rimessa laterale.*

*I giocatori si contenderanno il pallone. È fondamentale che l'arbitro garantisca la sicurezza durante lo svolgimento della rimessa laterale. La rimessa laterale, con la sua linea di fuori-gioco di 10 metri, fornisce svariate opzioni alla squadra attaccante e rappresenta un'importante piattaforma per giocare la palla.*

## Fissare e mantenere il corridoio

Nella gestione della rimessa laterale, l'arbitro deve prima di tutto fissare e mantenere la distanza di un metro tra gli allineamenti. A questo scopo, dovrete controllare che ogni rimessa laterale rispetti i seguenti cinque parametri:

- I giocatori delle squadre che partecipano alla rimessa laterale devono allinearsi a mezzo metro da tale linea di rimessa in gioco in modo che tra di essi vi sia un metro di distanza.
- Se la distanza viene fissata e mantenuta correttamente, l'arbitro sarà in grado di avere una visuale migliore e giocatori avranno meno probabilità di commettere infrazioni. Durante lo svolgimento del gioco, è facile dimenticare questa regola e lasciare che i giocatori si avvicinino più del consentito. Dovrete controllare attentamente ogni rimessa laterale per assicurarvi che la distanza venga mantenuta.
- L'arbitro si occupa solitamente di controllare le prime rimesse laterali di un incontro posizionandosi frontalmente al lato della rimessa dalla parte della squadra che lancia il pallone.
- Esiste un'eccezione a questa regola - quando una rimessa laterale si svolge vicino alla linea di meta, l'arbitro si posizionerà in area di meta per poter osservare accuratamente l'annullato o la meta successivi alla rimessa laterale.
- Per gli arbitri principianti, sono consigliabili quattro posizioni: sul davanti da un lato o dall'altro, o sul retro da un lato o dall'altro.



## Compito uno

Osservando questo schema semplificato di rimessa laterale, indicate le vostre quattro posizioni di arbitraggio preferite (assegnando loro un punteggio da 1 a 4). Per ciascuna delle quattro posizioni, elencate gli aspetti positivi e negativi in relazione alle diverse situazioni di gioco.

	Aspetti positivi	Aspetti negativi
Posizione x1		
Posizione x2		
Posizione x3		
Posizione x4		

## Lancio e contesa

Quando la palla è lanciata verso certi giocatori in rimessa laterale, vi è la certa probabilità che accadano determinate azioni e attività. La comprensione di tali azioni e attività vi potrà aiutare a prepararvi per la fase di gioco successiva, a leggere il gioco e a trovare una buona posizione per la prossima linea di corsa.

Dividere i potenziali falli in tre categorie vi aiuterà ad analizzare la gestione della rimessa laterale più facilmente. Per ogni categoria, di seguito vengono forniti alcuni suggerimenti per identificare e risolvere alcuni potenziali problemi.

### Falli riguardanti i giocatori di una sola squadra

1. Distanza non corretta tra gli allineamenti in una rimessa laterale. La distanza non corretta solitamente provoca altri falli.
2. Giocatori che superano la linea di rimessa in gioco andando dunque in fuori-gioco. Questa azione riduce lo spazio disponibile alla squadra vincente e mette i ricevitori sotto pressione. I giocatori messi sotto pressione a seguito di tali azioni sono solitamente il numero 9 e/o 10. Il numero 9 viene messo sotto pressione dall'avversario fuori-gioco numero 2 che viene dalla rimessa laterale o dal numero 6 che lo raggiunge prima della fine dell'allineamento.
3. Giocatori che caricano invece di contendere la palla. Ai fini di controllare questo tipo di falli, dovrete concentrarvi sui giocatori più che sulla traiettoria della palla in aria. (Non seguite la traiettoria della palla per controllare che il lancio sia dritto - nel caso in cui non lo sia, la palla verrà presa dal saltatore su un lato della rimessa laterale. Non è dunque necessario seguire la traiettoria della palla.)
4. Gli avversari che si trovano alla fine dell'allineamento potrebbero non partecipare attivamente e riservarsi di entrare in gioco nelle fasi successive. Questi giocatori devono rimanere dietro la linea di fuori-gioco. I giocatori che si trovano in questa posizione possono anticipare la fase di gioco successiva e 'prendere il volo' andando in fuori-gioco (il numero 10 sarà messo sotto pressione dall'avversario numero 7), soprattutto se sanno che la palla si sposterà rapidamente verso il centro campo. In questa situazione vi sarà utile cercare di prevedere ciò che accadrà in seguito, soprattutto per decidere la vostra posizione dopo la rimessa laterale.

### 2. Falli riguardanti i partecipanti di entrambe le squadre

Questi falli possono provocare dei contrasti e spingere la parte offesa a farsi giustizia da sé: verificarli dovrà dunque essere in cima alle vostre priorità. Dovrete concentrarvi sulla zona in cui il pallone sta uscendo dalla rimessa laterale, proteggendo dunque i saltatori.

L'arbitro rischia facilmente di osservare la traiettoria della palla in aria e perdere di vista le infrazioni che avvengono nell'allineamento. È importante che vi concentrate sulla zona tra le spalle e i fianchi del saltatore. Anche concentrandosi su questa zona è possibile stabilire che il lancio non era dritto.

Il rovesciamento è un altro elemento da tenere in considerazione. I giocatori sollevati potrebbero facilmente essere rovesciati a terra dagli avversari o a causa di un cattivo sostegno lorda parte di un loro compagno di squadra. Quando un giocatore viene rovesciato al di là della linea di rimessa in gioco, potrete facilmente

## Inizio e fine della rimessa laterale

*La rimessa laterale ha inizio quando la palla lascia le mani del lanciatore:*

*La rimessa laterale finisce quando:*

- la palla è deviata, passata o colpita e allontanata dall'allineamento
- un giocatore portatore del pallone lascia l'allineamento
- la palla viene lanciata oltre la linea dei 15-metri
- la palla diventa ingiocabile
- un ruck o un maul si sono formati e tutti i piedi dei giocatori in ruck o maul hanno superato la linea di rimessa in gioco

dedurre che gli avversari siano responsabili. Per evitare di sbagliarvi, concentratevi sulla zona tra i fianchi e le spalle del saltatore per vedere le aree di contatto. Ciò vi aiuterà a prendere una decisione corretta.

### 3. Falli riguardanti i non partecipanti di entrambe le squadre

Non vi sarà semplice osservare i giocatori in rimessa laterale e allo stesso tempo controllare i non-partecipanti e la loro linea di fuori-gioco. Dovrete imparare a dare la giusta priorità alle vostre osservazioni e, dove possibile, chiedere aiuto ai vostri assistenti arbitro.

## Compito due

Nella tabella seguente, assegnate ogni fallo alla sua categoria corrispondente. Segnalate inoltre l'eventuale assegnazione di un calcio di punizione (CP) o un calcio libero (CL).

	CP o CL.	Partecipanti di una squadra	Partecipanti di entrambe le squadre	Non partecipanti di entrambe le squadre
Lancio non diritto				
Carica				
Mancato rispetto della distanza di 10 metri dalla linea di rimessa in gioco fino alla fine della rimessa laterale.				
Ritardo lancio della palla				
Sostegno del saltatore da dietro al di sotto dei pantaloncini				
Salto in anticipo				
Giocatori che attraversano la linea di rimessa in gioco prima che la rimessa laterale sia terminata				
Spinta				
Uso del braccio esterno per giocare la palla				
Giocatori non saltatori che impediscono il salto agli avversari				
Sollevamento di giocatori				
Uso del braccio interno sulle spalle degli avversari				

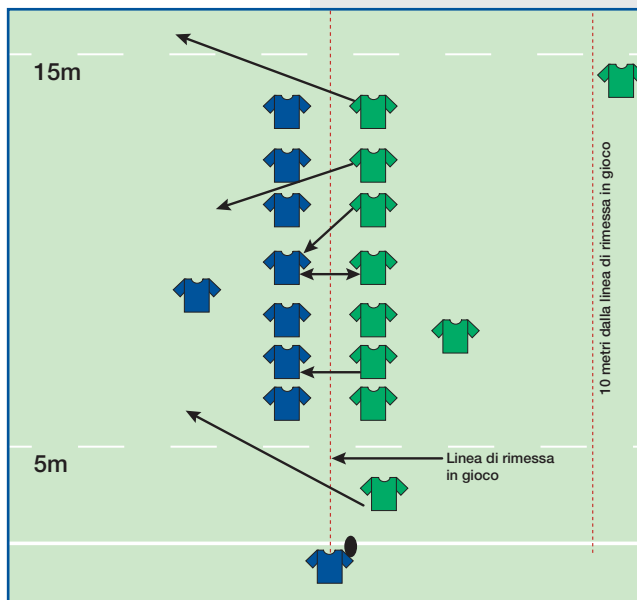
### Potenziali infrazioni in rimessa laterale

I difensori che partecipano alla rimessa laterale potrebbero commettere le seguenti infrazioni:

- azioni attraverso l'allineamento
- azioni lungo l'allineamento
- azioni all'interno dell'allineamento
- azioni ai bordi dell'allineamento

### Compito tre

Il vostro educatore vi mostrerà ora 15 video clip in cui potrete vedere alcuni esempi positivi di gioco e arbitraggio nella rimessa laterale; in alcuni di essi potrete osservare degli incidenti che l'arbitro ha il compito di gestire. Rilevate i possibili problemi legati a ciascuna rimessa laterale e associate i video alle argomentazioni completando le apposite colonne nella tabella seguente.



	Posizione sul campo	La squadra che lancia vince la rimessa laterale?	Numero giocatori in rimessa laterale: 2-4 o 5-7	Vinto dal numero:	Lancio veloce	Problema?	Presa e drive	Fuori dai 15 metri	Posizione dell'arbitro
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									



## Rimessa laterale - lista di controllo

### Assicuratevi che:

- il pallone venga lanciato dalla squadra che ne ha diritto
- la distanza tra le squadre sia corretta (verificatelo osservando il primo giocatore di ogni allineamento)
- tutti i giocatori che non partecipano alla rimessa laterale si trovino dietro la linea dei 10 metri
- il giocatore che lancia la palla sia sulla linea di touch - non devono esserci spostamenti laterali a vantaggio della squadra del lanciatore
- il tallonatore della squadra in difesa non interferisca con il lanciatore
- il pallone non venga lanciato prima che abbiate approvato la formazione della rimessa laterale.

### Controllate che:

- il sostegno sia corretto nel corso della rimessa laterale - nessun giocatore deve essere abbandonato a mezz'aria
- i giocatori non saltino in anticipo attraverso la linea di rimessa in gioco o che siano in fuori-gioco
- la palla sia lanciata oltre i cinque metri
- che l'ultimo piede di un ruck o maul superi la linea di rimessa in gioco prima che i tre quarti superino la linea dei dieci metri
- gli avanti nella rimessa laterale si uniscano dietro a un ruck o maul
- gli avanti nella rimessa laterale che non si uniscono al ruck o maul non siano in fuori-gioco.

**Dovrete essere in grado di capire quando la rimessa laterale è terminata e quando i giocatori che non vi hanno partecipato possono avanzare.**

### Rimessa in gioco rapida del pallone

Siate preparati alla rimessa in gioco rapida del pallone

### Assicuratevi che:

- venga usata la stessa palla
- la palla venga raccolta dal lanciatore
- la palla non venga toccata da uno spettatore
- il lancio della palla sia diritto
- la palla superi i 5 metri
- se viene formato un allineamento dove la palla va in touch - due giocatori per squadra - la rimessa in gioco rapida non è più consentita.

## Modulo quattro - Tecnica

# Capitolo otto - Il placcaggio

### Obiettivo di apprendimento

Alla fine di questo modulo, sarete in grado di arbitrare con sicurezza le situazioni di placcaggio e di post placcaggio, di identificare e risolvere eventuali problemi verificatisi durante il gioco. Avrete imparato le giuste posizioni da assumere durante il placcaggio e sarete in grado di gestirlo correttamente.

### Introduzione

Nell'ambito del placcaggio e del post placcaggio, gli arbitri d'elite IRB solitamente ottengono il punteggio più basso nello schema di valutazione IRB. Nella gestione del placcaggio i migliori arbitri non sempre si sono dimostrati in grado di dare un buon esempio agli arbitri giovani e ai principianti.

Inoltre, le situazioni di placcaggio si verificano frequentemente negli incontri di rugby - ai livelli più alti, infatti, il numero dei placcaggi supera i 200 per gara. Anche ai livelli inferiori, comunque, il placcaggio è una situazione molto frequente in ogni partita di rugby e, per sua natura, può rappresentare un problema per la sicurezza.

L'arbitro viene chiaramente messo in difficoltà dal dinamismo di questo particolare aspetto del gioco e dal processo di identificazione dei giocatori che infrangono le regole e bloccano la continuità del gioco.

### Gli obblighi dei giocatori e il processo di arbitraggio

Nelle situazioni di placcaggio, gli obblighi dei giocatori sono suddivisi in base a tre differenti ruoli:

- Il giocatore placcato (il portatore del pallone)
- Il placcatore
- I giocatori in arrivo

Nella pagina successiva, il compito uno vi aiuterà ad analizzare i tre ruoli relativi al placcaggio.

### Scopo del placcaggio

*Per la squadra in difesa, lo scopo del placcaggio è di rompere la continuità di possesso della palla della squadra attaccante.*

*L'arbitro ha il compito di garantire la continuità del gioco e il veloce utilizzo della palla per entrambe le squadre. Insieme al ruck, il placcaggio rappresenta una fase cruciale nel rugby moderno, un gioco in cui la maggior parte delle punizioni sono inflitte a giocatori che non rispettano le regole.*

*Il placcaggio richiede la presenza di minimo due giocatori - uno per squadra - e uno di loro deve essere il portatore della palla. Il portatore della palla viene trattenuto e messo a terra (con almeno un ginocchio). Tutti i giocatori coinvolti devono rispettare le regole di gioco.*

## Squeeze ball

### Definizione

Lo 'squeeze ball' avviene quando il portatore della palla viene messo a terra (a seguito di un placcaggio oppure no) e copre la palla con il corpo, trattenendola tra le gambe. Questa posizione presenta innanzitutto delle problematiche legate alla sicurezza; in secondo luogo, provoca un rallentamento del gioco.

### Direttive IRB

Le federazioni sono pregate di mettere in atto le misure necessarie a rendere la pratica dello squeeze ball **illegale per tutte le fasce di età al di sotto dei 18 anni**.

## Compito uno

Stilate una lista di circa dieci obblighi dei giocatori durante il placcaggio e assegnateli in base alla responsabilità .

	Giocatore placcato	Placcatore	Giocatori in arrivo
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Il placcaggio, così come il ruck e il maul, rappresenta una fase dinamica di contatto all'interno del gioco e richiede una gestione da parte dell'arbitro responsabile di controllare la velocità del gioco. Dovrete arrivare tempestivamente sul punto del placcaggio e seguire l'azione da vicino. Dovrete applicare le regole ai fini di proteggere i tre obiettivi del gioco e salvaguardare le caratteristiche del rugby:

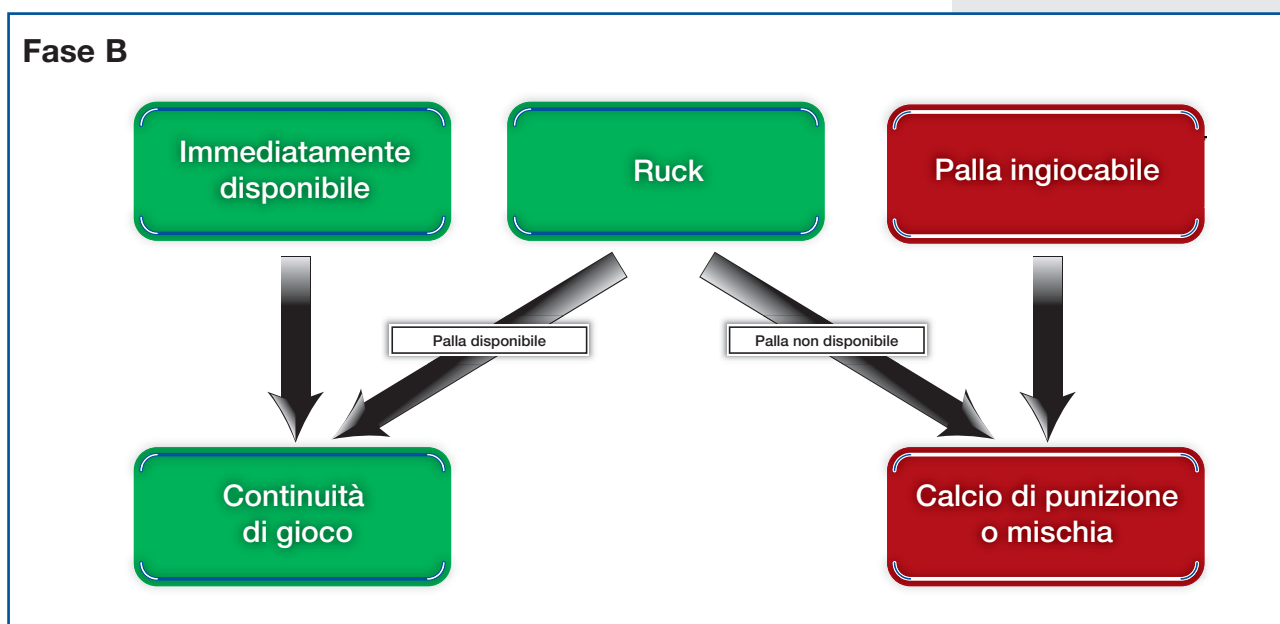
- sicurezza • equa contesa • continuità di gioco.

Dovrete agire nella piena consapevolezza di ciò che vi sta di fronte. Solo in questo modo sarete in grado di garantire la sicurezza dei giocatori e di gestire al meglio la continuità del gioco.

Ai fini del processo di formazione, le azioni dei giocatori nel placcaggio possono essere suddivise in due fasi essenziali, illustrate nei seguenti diagrammi.



L'arbitro deve osservare attentamente entrambe le squadre durante la fase A. Ciò si rende necessario ai fini dell'arbitraggio della fase B (post-placcaggio), in quanto vi permetterà di individuare i giocatori che dovranno essere oggetto della vostra attenzione: placcatore/i, giocatori placcati, giocatori 'di sostegno' in arrivo - tutto dipenderà dalla vostra analisi.



## Compito due

Guardate i 15 video clip (3x A-E per ogni giocatore placcato, placcatore e giocatori in arrivo) e stabilite se i giocatori hanno rispettato le regole del placcaggio. Rivedete nuovamente i video e giungete a una decisione di gruppo. Discutete ogni situazione in dettaglio, confrontate la vostra decisione con quella del gruppo e se necessario stabilite un obiettivo comune. Utilizzate le tabelle alla pagina seguente.

**Giocatore placcato**

Video clip	La vostra decisione	Decisione di gruppo	Accordo comune
A.			
B.			
C.			
D.			
E.			

**Placcatore**

Video clip	La vostra decisione	Decisione di gruppo	Accordo comune
A.			
B.			
C.			
D.			
E.			

**Giocatori in arrivo**

Video clip	La vostra decisione	Decisione di gruppo	Accordo comune
A.			
B.			
C.			
D.			
E.			

## Gestione del placcaggio

### Incoraggiate il placcatore ad allontanarsi

Il placcatore è obbligato, secondo le regole, ad allontanarsi dopo aver effettuato il placcaggio, in modo da consentire al giocatore placcato di spostare la palla. Potete incoraggiarlo a voce, ma se ciò non funziona siete autorizzati a penalizzarlo con un calcio di punizione. Spesso accade che i giocatori che si trovano in questa posizione rallentino il gioco, non allontanandosi abbastanza rapidamente. Se un placcatore rimane bloccato per ragioni estranee alla sua volontà, dovrete fischiare e concedere una mischia per la squadra che avanza, o per la squadra attaccante se nessuna delle due squadre stava avanzando.

### Incoraggiate il giocatore placcato a liberare la palla

Se ciò accade, la situazione a terra è più facile da gestire perché la palla torna in gioco e ci sono meno giocatori nell'area del placcaggio. Se il giocatore placcato non viene aiutato dai compagni di squadra e cerca di rallentare il gioco trattenendo la palla, dovrebbe essere penalizzato perché la conquista del possesso viene impedita. Utilizzate la voce per incoraggiare i giocatori a rispettare le regole.

### Preparatevi a fischiare se i giocatori in arrivo finiscono a terra e 'uccidono' la palla

I giocatori che arrivano dopo un placcaggio devono rimanere in piedi. Se finiscono a terra, dovranno essere penalizzati con un calcio di punizione. Lo scopo di questa regola è:

- (a) impedire al giocatore placcato e alla sua squadra di trattenere la palla
- (b) impedire alla squadra del placcatore di contestare la palla.

Quando i giocatori vanno a terra, sarà vostro compito giudicare le conseguenze delle loro azioni in relazione ai punti (a) e (b) elencati sopra.

Se tutti finiscono a terra, la palla verrà trattenuta e può accadere che i giocatori usino i piedi sui giocatori a terra, circostanza che andrebbe evitata. In questo caso è meglio fischiare tempestivamente, soprattutto se la palla non emergerà. Quando i giocatori sono ammassati a terra, risulta difficile individuare chi ha commesso il fallo; in questo caso potrete ordinare una mischia con introduzione della palla per la squadra che stava avanzando al momento dell'interruzione o per la squadra che si trova nella metà dell'avversario se nessuna delle due squadre stava avanzando. In ogni caso, è prima di tutto vostro dovere individuare chi commette un'infrazione.

I giocatori in arrivo devono giocare la palla arrivando dalla propria linea di meta o da dietro il giocatore che nella fase di placcaggio si trova più vicino ad essa. Devono inserirsi nel placcaggio 'dal gate'. Per incoraggiarli, potete usare la voce.

## Analisi video della gestione del placcaggio

*Nel vostro ruolo di arbitri, dovrete studiare la definizione di placcaggio del regolamento ed esercitarvi nella gestione del placcaggio guardando i video delle partite che avete arbitrato o altre partite di pari livello. È consigliabile scandire le varie fasi e anticiparle come in una partita qualsiasi:*

### Che cosa fa il placcatore

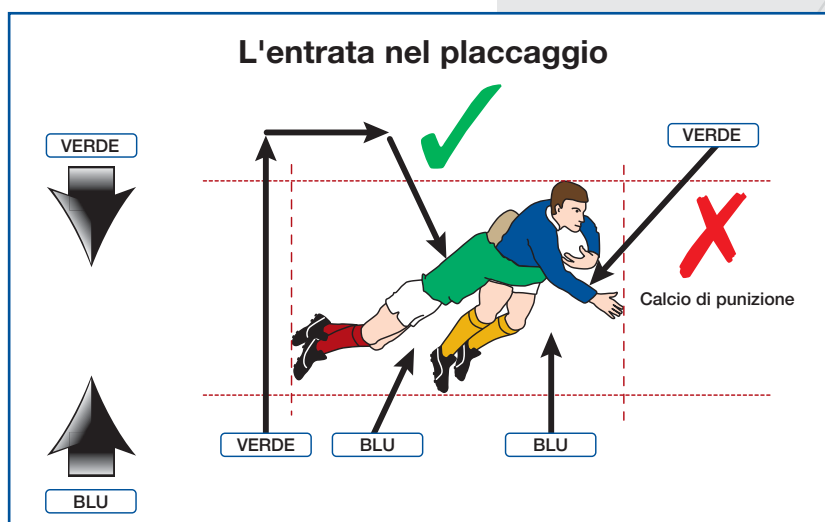
- Posizione del placcatore
- Da che lato sta placcando?
- Sta rispettando le regole?

### Che cosa fa il giocatore placcato

- Si trova isolato?
- Posizione del corpo
- Numero di placcatori
- Sta rispettando le regole?

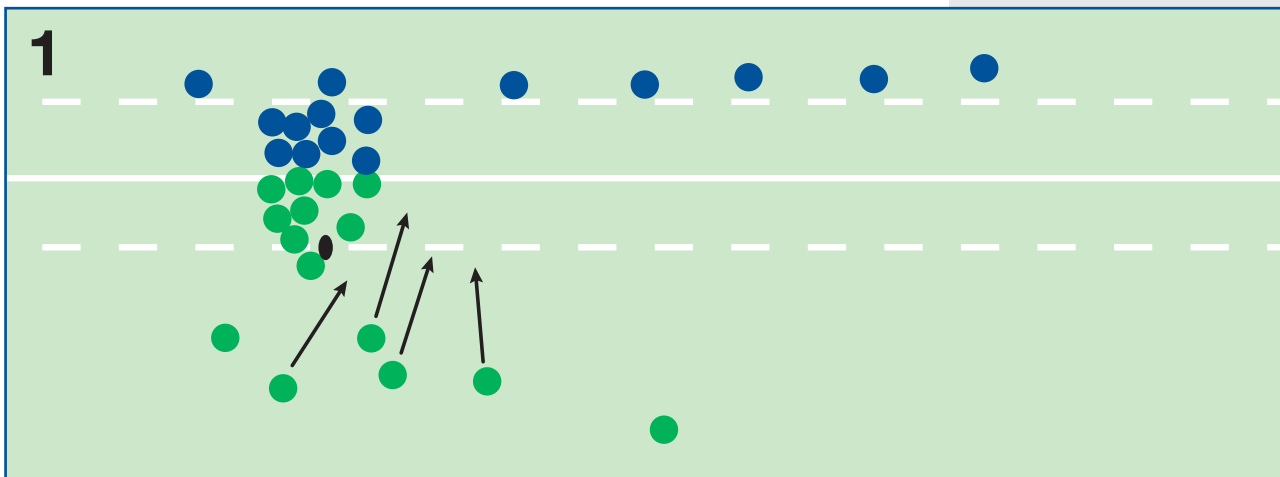
### Che cosa fa il giocatore in arrivo

- Interviene 'dal gate'
- Posizione del corpo nell'area di contatto
- In piedi.



### Compito tre

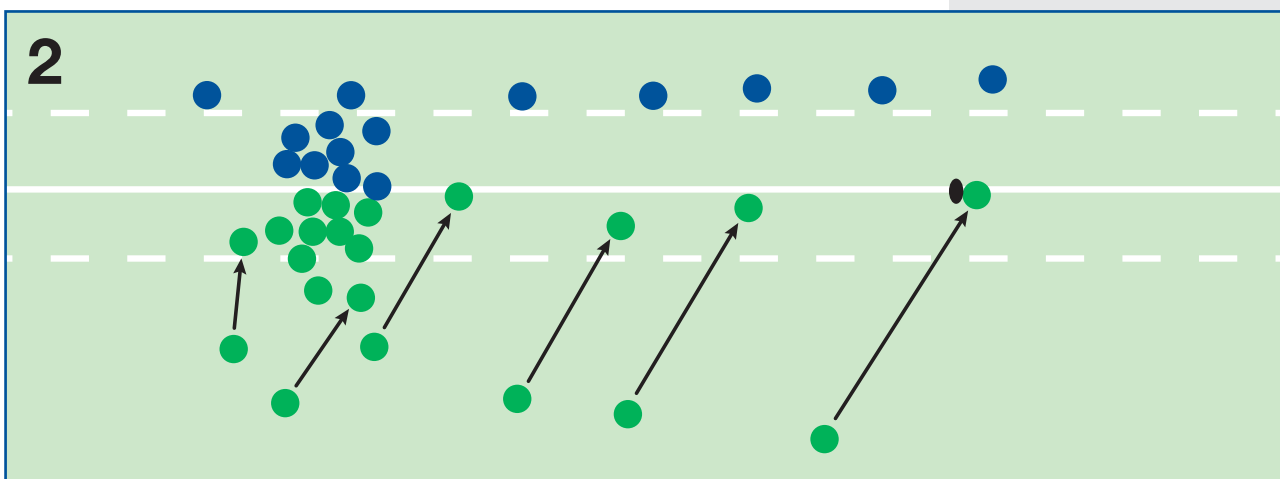
I quattro diagrammi che seguono illustrano delle situazioni di placcaggio all'interno di una gara. Indicate la posizione di arbitraggio più vantaggiosa e motivate la vostra decisione.



.....

.....

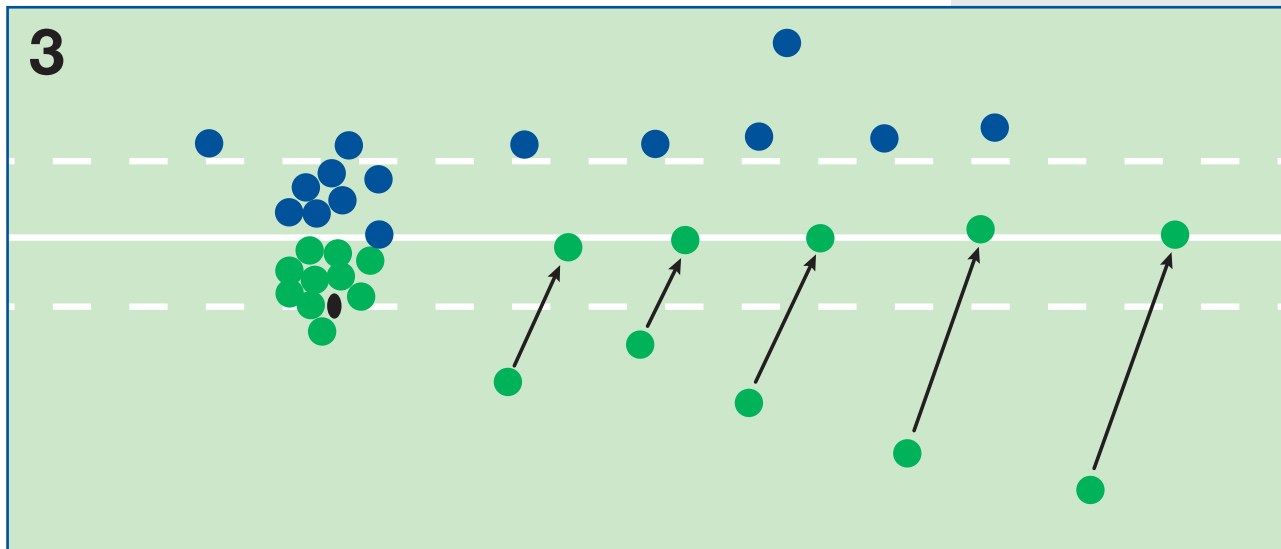
.....



.....

.....

.....



.....

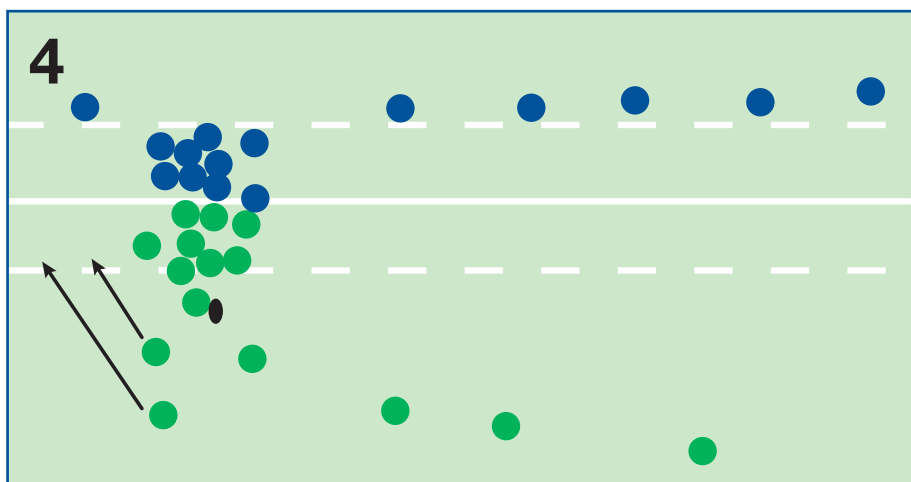
.....

.....

**Placcaggio - lista di controllo:**

**Controllate che:**

- il giocatore sia portato a terra/la palla tocchi il terreno
- il giocatore sia trattenuto dall'avversario quando viene messo a terra
- il placcatore lasci immediatamente il giocatore placcato
- il giocatore placcato passi o liberi la palla immediatamente
- entrambi i giocatori si spostino e cerchino di rimettersi in piedi prima di giocare nuovamente la palla
- né il placcatore né il giocatore placcato interferiscano con la palla mentre sono a terra
- i giocatori che si aggiungono o quelli che giocano la palla si trovino in piedi
- i giocatori che si uniscono al placcaggio arrivino da dietro la parte del corpo del giocatore della loro squadra che si trova più vicina alla loro linea di meta.



.....

.....

.....

.....



## Modulo quattro - Tecnica

# Capitolo nove - Ruck e maul

### Obiettivo di apprendimento

Alla fine di questo modulo, sarete in grado di arbitrare il ruck e il maul in sicurezza e di identificare e risolvere eventuali problemi verificatisi durante il gioco. Avrete imparato le giuste posizioni da assumere durante le fasi di ruck e maul e sarete in grado di gestirle correttamente.

### Introduzione

Nel vostro ruolo di arbitri, dovrete **conoscere la differenza tra ruck e maul** e capirne a fondo gli obiettivi, la loro formazione e le relative regole di fuori-gioco. Dovrete inoltre sapere dove posizionarvi durante questa particolare fase del gioco.

### Scopo del ruck

Lo scopo del ruck è di riconquistare la palla dopo che il portatore della palla è entrato a contatto con gli avversari durante il gioco aperto e attorno alle fasi statiche. Insieme al placcaggio, questo ambito rappresenta una fase cruciale nel rugby moderno, un gioco in cui la maggior parte delle punizioni sono inferte per giocatori che non rispettano le regole relative al ruck e al placcaggio.

Il ruck richiede la presenza di due soli giocatori - uno per squadra. Devono essere in piedi e a contatto fisico, con la palla a terra.

Tuttavia, nel rugby moderno raramente accade che un ruck abbia luogo con la presenza di un numero evidente di partecipanti di entrambe le squadre. Accade molto più frequentemente che si verifichi solo una delle due seguenti circostanze.

#### Ruck di "breve durata"

In questo tipo di ruck vi sono solo due giocatori e la palla si trova a terra tra di loro. Spesso accade che il difensore sia legato da un attaccante e che entrambi si dirigano sopra la palla e finiscano a terra. In questo caso si è verificato un ruck di brevissima durata. Dal punto di vista normativo, anche queste situazioni rappresentano un ruck e devono essere arbitrate in quanto tali.

Inoltre, può accadere che gli attaccanti arrivino sulla palla dopo un placcaggio senza che siano presenti dei difensori. In questo caso il ruck non ha avuto luogo e i giocatori rischiano di cadere perché non vi è nessun avversario che li sostenga. Nei due casi sopraccitati, dove la caduta a terra dei giocatori non è intenzionale e non interrompe la continuità del gioco, non è necessario che prendiate provvedimenti.

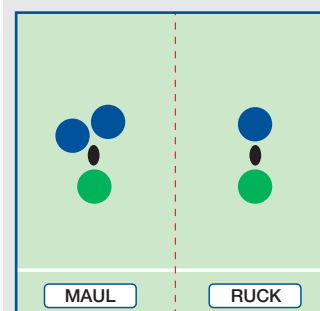
#### Caduta nella formazione del ruck

Spesso accade che i giocatori cadano mentre cercano di formare un ruck. In queste occasioni, gli arbitri applicano le regole del ruck per garantire la continuità e la sicurezza, ma dal punto di vista tecnico non si tratta di ruck.

### Differenza tra ruck e maul

*Un ruck ha luogo quando la palla è a terra e uno o più giocatori di ciascuna squadra sono in piedi e in contatto fisico tra loro sopra la palla.*

*Un ruck può essere formato da due giocatori, uno per squadra.*



*Un maul è formato da uno o più giocatori di entrambe le squadre che si trovano in piedi e in contatto fisico con il giocatore in possesso della palla. Un maul deve essere formato da due giocatori della squadra portatrice della palla (segnalati in blu nel diagramma qui sopra) e uno della squadra avversaria.*

*I giocatori che prendono parte a un ruck o a un maul devono essere legati a un partecipante della propria squadra.*

## Scopo del maul

Lo scopo del maul è di riciclare la palla dopo che il portatore della palla è entrato a contatto con gli avversari durante il gioco aperto e attorno alle fasi statiche. Un maul, tuttavia, non può essere formato da un solo giocatore di una squadra, ma ha luogo quando il portatore della palla è legato ad almeno un altro giocatore della propria squadra ed è trattenuto da un avversario, in piedi e sul campo di gioco.

I maul si formano spesso dopo una rimessa laterale, dopo le mischie e dopo i calci di inizio o di rinvio. È fondamentale che l'arbitro osservi il portatore della palla per formulare un giudizio corretto riguardo la fine del maul. Il maul presenta delle problematiche legate alla sicurezza, tra cui il possibile crollo.

## Formazione e processo di arbitraggio

Il ruck e il maul rappresentano delle fasi dinamiche di contatto all'interno del gioco e l'arbitro dovrà gestirle tenendo conto della velocità del gioco. Dovrete trovarvi vicino all'azione ed essere completamente consapevoli di ciò che sta accadendo. Solo in questo modo sarete in grado di garantire la sicurezza dei giocatori e di gestire al meglio la continuità del gioco.

## Compito uno

Nella tabella seguente, mettete in ordine le affermazioni assegnando loro un numero da 1 a 10.

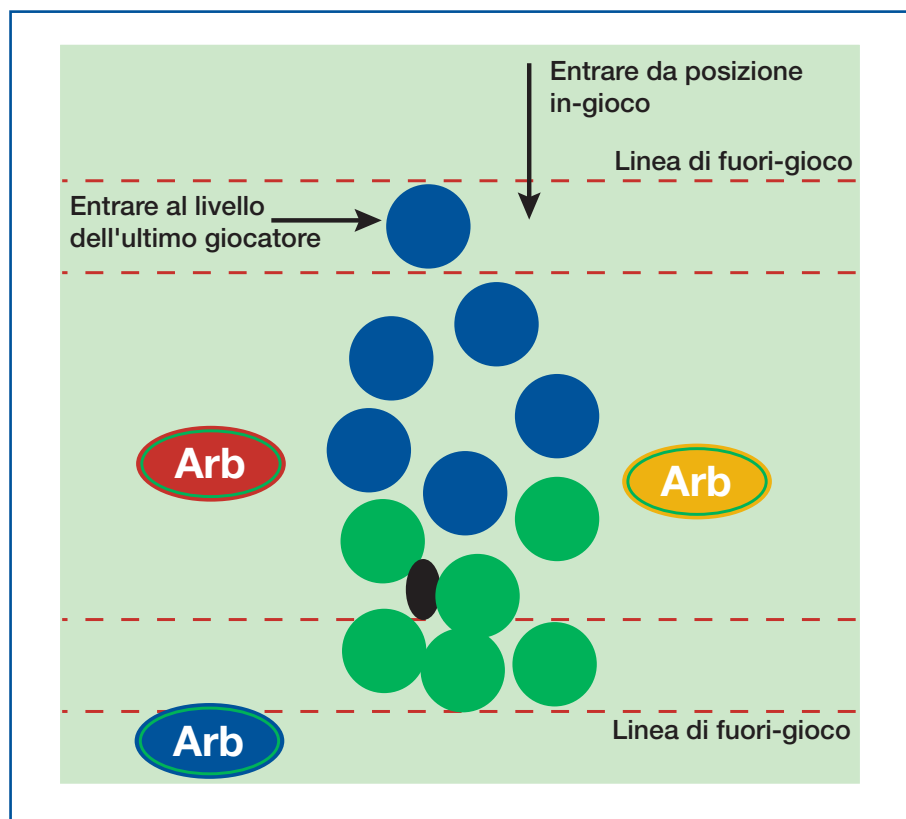
	Ordine
<p><b>L'arbitro deve assicurarsi che i giocatori siano in piedi, per permettere alla palla di essere giocata rapidamente.</b></p> <p>È fondamentale che i giocatori rimangano in piedi; quelli che finiscono a terra rovinano la qualità del gioco. Impediscono che la palla venga liberata durante i ruck e immobilizzano i maul.</p>	
<p><b>L'arbitro deve posizionarsi dietro al ruck o al maul dopo che esso si è formato per controllare i giocatori coinvolti e le linee fuori-gioco.</b></p> <p>Sarete avvantaggiati dalla vicinanza al ruck o al maul, ma se non vi spostate rischierete di essere d'intralcio. Dovrete dunque spostarvi di un metro verso la squadra che credete abbia più probabilità di vincere la palla.</p>	
<p><b>L'arbitro deve assicurarsi che i giocatori rispettino le regole, unendosi dietro, provenendo dalla giusta direzione e nel modo corretto.</b></p> <p>È fondamentale che i giocatori arrivino da dietro l'ultimo piede dei giocatori partecipanti al ruck o al maul con lo scopo di legarli e non di tirarli via. Dovrete controllare le corrette posizioni del corpo dei giocatori che si uniscono al ruck o al maul e individuare eventuali problemi.</p>	

	Ordine
<p><b>L'arbitro deve essere in grado di capire quando la palla è ingiocabile.</b>            La contesa della palla finisce quando essa diventa ingiocabile. È una questione di sicurezza e dovrete applicare le regole e ordinare una mischia se nessuna delle due squadre è responsabile dell'accaduto, o penalizzare una delle due squadre se lo ritenete necessario.</p>	
<p><b>L'arbitro deve mantenere in gioco i partecipanti e i non-partecipanti.</b>            Oltre alla posizione assunta, anche la comunicazione verbale riveste un ruolo cruciale. Ad esempio, frasi come: "N. 7 blu - sei fuori-gioco!!" oppure "N. 2 verde - stai indietro" possono essere utili. Sarete in grado di vedere i tre quarti della difesa e di tenerli in gioco attraverso gesti o comunicazioni verbali. Inoltre, è importante che i giocatori si aggiungano al ruck o al maul dietro la linea di fuori-gioco (ultimo piede), posizionandosi al livello dell'ultimo giocatore del ruck o del maul. Potrete incoraggiare verbalmente i giocatori a entrare in posizioni regolari con frasi come "Aggiungiti da dietro" e a rimanere in gioco con frasi come "Indietreggia".</p>	
<p><b>(Solo per il ruck) L'arbitro deve controllare l'uso dei piedi da parte dei giocatori mentre liberano la palla.</b>            Dovrete osservare attentamente i piedi dei giocatori in relazione alla posizione della palla. Assicuratevi che i giocatori non usino i piedi in prossimità della testa di un altro giocatore e che i giocatori a terra non vengano feriti. Dovrete giudicare accuratamente i movimenti dei piedi dei giocatori.</p>	
<p><b>L'arbitro deve evitare che la palla venga "uccisa".</b>            Durante un ruck, i giocatori a terra potrebbero uccidere la palla; durante un maul, potrebbero farlo i giocatori che si trovano fuori-gioco (un giocatore che partecipa a un maul spesso sembra fuori-gioco anche se non lo è).</p>	
<p><b>L'arbitro deve essere presente durante la formazione di un ruck o maul per vedere quale squadra li organizza e dove si trova la palla.</b>            Se sarete presenti, potrete osservare la formazione del ruck e del maul e stabilire quale squadra ne è responsabile.</p>	
<p><b>L'arbitro deve essere in grado di capire se un maul è crollato accidentalmente o intenzionalmente.</b>            Se individuate i giocatori che hanno provocato deliberatamente il crollo di un maul, dovrete penalizzarli. Se il maul crolla in maniera accidentale e la palla viene immediatamente liberata, il gioco può continuare. Se la palla non è immediatamente disponibile, ordinate una mischia con l'introduzione a favore della squadra non in possesso della palla all'inizio del maul. Se la palla è ingiocabile durante un ruck, ordinate una mischia con l'introduzione a favore della squadra che stava avanzando al momento dell'interruzione o a favore della squadra che si trova nella metà campo avversaria se nessuna delle due squadre stava avanzando.</p>	
<p><b>(Solo per il maul) L'arbitro deve gridare "Usala o la perdi!" se il maul si blocca.</b>            Se un maul smette di avanzare, dovrete usare frasi come "Usala o la perdi!" e aspettare che la palla emerga tempestivamente (contate fino a tre - a meno che la palla non sia chiaramente visibile o stia per uscire). Non lasciate che un maul che si è fermato ritorni ad avanzare. Un maul può iniziare in maniera statica e poi muoversi, ma una volta che si ferma la palla deve essere liberata.</p>	

## Posizioni base nelle fasi di ruck e maul

### Compito due

Il diagramma e la relativa lista di controllo illustrano le linee di fuorigioco nelle fasi di ruck e maul, e le tre posizioni base che l'arbitro deve adottare in queste situazioni. Assegnate ciascuna casella ai punti della lista.



### Ruck - lista di controllo

#### Controllate che:

- la palla sia a terra
- i giocatori siano in piedi
- i giocatori entrino nel ruck dietro l'ultimo piede
- i giocatori entrino alti
- i giocatori si leghino in maniera corretta, soprattutto mentre trattengono la palla dietro al ruck
- il rucking del giocatore e non la palla
- mani in ruck

### Maul - lista di controllo

#### Controllate che:

- la palla sia in possesso di un giocatore
- la formazione sia corretta (portatore della palla e un giocatore per squadra)
- ci sia un giocatore o una squadra responsabile di portare la palla nel maul
- il maul non si fermi e riprenda nel giro di cinque secondi
- la palla non venga messa a terra e il maul diventi un ruck
- i giocatori entrino nel maul dietro l'ultimo piede.

#### Posizione 1

- Ideale per la fase successiva se la palla si sposta verso destra.
- Può indicare ai giocatori di rimanere in-gioco
- Può comunicare con i giocatori.
- Può essere di intralcio se chi vince la palla la prende da destra o la appoggia a destra.

Quale colore occupa la posizione 1?

.....

#### Posizione 2

- Ideale per la fase successiva se la palla si sposta verso sinistra.
- Può indicare ai giocatori di rimanere in-gioco
- Può comunicare con i giocatori.
- Può essere di intralcio per la "crash ball" a sinistra o la appoggiano a sinistra.

Quale colore occupa la posizione 2?

.....

#### Posizione 3

- Può aiutare a vedere la situazione complessiva.
- Il lato cieco potrebbe essere coperto.
- I giocatori con la palla potrebbero trovarsi dietro all'arbitro
- Non d'intralcio per i passaggi o i "crash ball".
- Può dare un'impressione erronea della linea di fuori-gioco.

Quale colore occupa la posizione 3?

.....

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO  
**MODULO 5 - Gestione del rischio ed etica**



**MODULO 5 GESTIONE DEL RISCHIO ED ETICA**



**Fly  
Emirates**



# Modulo cinque: Gestione del rischio ed etica

## Obiettivo di apprendimento

Alla fine di questo modulo, avrete imparato le conoscenze di base delle pratiche di primo soccorso e sarete capaci di riconoscere i diversi tipi di infortunio e i trattamenti principali più adeguati.

## Punto uno: gestione dei rischi ed etica

In gruppi, discutere i seguenti scenari e decidere come affrontare ciascuna situazione.

1. Un allenatore "antipatico", che guida una delle due squadre in gara, insulta continuamente la squadra avversaria e i suoi tifosi, turbando tutti.
2. Un genitore pensa che suo figlio sia un futuro giocatore internazionale e vi insulta continuamente. Questo comportamento turba tutti e vi impedisce di arbitrare al meglio delle vostre possibilità.
3. Arrivate sul campo di gioco e scoprite che la superficie è irregolare e che non ci sono protezioni sui pali delle porte. Ritenete che questi fattori potrebbero causare infortuni ai giocatori.
4. Uno dei giudici di linea /assistente arbitro è una donna e viene continuamente insultata dalla folla nella sua parte di campo. Sembra non reagire, ma si vede che si sente a disagio.
5. In una partita delle giovanili, un centro si è slogato una caviglia. È disponibile un sostituto, ma l'allenatore non vuole rimpiazzare il giocatore e usa trattamenti e fasciature.
6. A uno dei giudici di linea /assistente arbitro piace essere "Mister Simpatia" e parla con gli spettatori ogni volta che il gioco si allontana dalla sua posizione. Il suo comportamento sta influenzando sul rendimento della terna arbitrale.
7. Partecipate ad uno scambio di arbitri e vi ritrovate ad arbitrare una partita di categoria inferiore. Dall'inizio della partita la squadra di casa sta giocando nel rispetto della regola internazionale della mischia. Solo dopo tre mischie, la squadra avversaria vi dice che esiste una regola locale per la mischia.

Gli arbitri sono responsabili di uno sport che prevede il contatto fisico. Tutti gli sport che prevedono il contatto fisico comportano dei pericoli. È importante utilizzare la vostra autorità per assicurarvi che il gioco si svolga entro i termini del regolamento, nonché in condizioni di massima sicurezza.

## Antigioco

*Gli allenatori e gli arbitri devono essere severi con i giocatori che assumono atteggiamenti di gioco scorretti o che si fanno giustizia da sé. I giocatori che infrangono ripetutamente le regole devono essere sospesi dall'allenatore.*

## Selezione della squadra

*Agli allenatori è richiesto di non selezionare giocatori che sono stati colpevoli di ripetuti comportamenti illegali o antigioco. Gli assistenti arbitro sono tenuti a riportare episodi di antigioco secondo la regola 10.4.*

## Cuneo volante e carica di cavalleria

*Le formazioni generalmente descritte come "cuneo volante" e "carica di cavalleria" devono essere considerate come gioco pericoloso e pertanto devono essere penalizzate in conformità alla regola 10.4.*

## L'arbitro e il regolamento

Negli ultimi anni è stata posta una maggiore enfasi nell'incoraggiare e formare gli arbitri a "gestire" una gara, piuttosto che a "controllarla". Tuttavia, così facendo, l'arbitro deve ricordare che la **sicurezza** è l'elemento principale della conduzione di ogni partita di rugby. In nessuna fase di gioco si deve permettere che accada qualcosa di pericoloso. La sicurezza ha la precedenza su ogni altro aspetto del gioco. **Se sembra pericoloso, fermalo.** Il regolamento IRB afferma:

*"Il Rugby è uno sport che prevede il contatto fisico. Tutti gli sport che prevedono il contatto fisico hanno la caratteristica di essere pericolosi. È molto importante che i giocatori giochino in conformità alle Regole di Gioco, e che siano attenti alla loro sicurezza e a quella degli altri. È responsabilità di chi allena o insegna il gioco assicurare che i giocatori siano preparati per giocare in conformità alle Regole di Gioco ed alle norme di sicurezza".*

Le regole sono parte integrante del gioco ed è importante che gli arbitri di tutti i livelli cerchino di imparare e comprendere le regole del gioco. Un arbitro che opera secondo il regolamento avrà una sicurezza maggiore rispetto ad un altro che ha dubbi. Quando si arbitrano partite di rugby under 19, è importante che le variazioni under 19 vengano applicate, in quanto ideate per garantire la sicurezza dei giocatori più giovani. Tali variazioni e tutte le altre linee guida da parte dell'IRB o altre federazioni devono essere applicate, considerando la sicurezza e le regole del gioco come priorità massima.

## Gestione degli infortuni

In quanto ufficiali di gara, siete responsabili del mantenimento del vostro stato fisico e della gestione dei vostri infortuni. Durante una partita, se un giocatore si infortuna, l'allenatore e lo staff del giocatore sono responsabili. Al fine di comprendere i problemi che potrebbero presentarsi, sono quattro i fattori di gestione degli infortuni che richiedono particolare attenzione:

### Piano di azione di emergenza

Ogni club o squadra deve avere un Piano di Azione di Emergenza. Esso deve essere chiaramente visibile e deve includere numeri di telefono importanti.

### Commozione cerebrale, lesioni alla colonna vertebrale e al collo.

Gli allenatori devono sapere come reagire davanti a lesioni gravi, comprese quelle alla colonna vertebrale, al collo e commozione cerebrale. L'IRB ordina agli allenatori che qualsiasi giocatore che abbia riportato una commozione cerebrale non deve partecipare a partite o sessioni di allenamento per un periodo di almeno tre settimane dal momento dell'infortunio, e potrà riprendere a farlo soltanto previo consenso a seguito di un esame neurologico.

### Ferite sanguinanti

Esiste un basso rischio di contagio dell'epatite o dell'HIV quando un giocatore infetto che riporta ferite sanguinanti o lesioni della pelle con "essudazione" (trasudare) entra in contatto diretto con un altro giocatore che presenta lesioni della pelle o della membrana mucosa esposta. L'IRB esige che quando un giocatore si infortuna al punto di sanguinare, è responsabilità del suo club, scuola o staff di disporre il trattamento in modo da fermare il sanguinamento e bendare la ferita. Pertanto, la disposizione e l'applicazione del trattamento non è di vostra competenza. Tuttavia, se il sanguinamento non si ferma, c'è una disposizione che afferma che in qualità di arbitro è possibile "...ordinare ad un giocatore di lasciare l'area di gioco per essere visitato".

## Spirito del gioco

*La sicurezza dei giocatori dipende fortemente dallo spirito con cui essi disputano la gara. È compito dell'allenatore di incoraggiare i giocatori a conoscere le regole e ad osservarle, ed è compito dell'arbitro di assicurarsi, non solo che essi giochino secondo le regole, ma anche che entrino nello spirito del gioco.*

*In tal modo, l'arbitro può contribuire ad evitare che i giocatori subiscano infortuni.*

## Paradenti

*I giocatori di alcune federazioni sono tenuti a indossare paradenti su misura durante le gare e gli allenamenti. I giocatori adulti devono essere sempre esortati ad indossare i paradenti.*

## Trasferimento dei rischi

*In qualità di arbitri, dovete essere consapevoli delle opportunità disponibili per ridurre i rischi e, dove possibile, prendere le misure necessarie per:*

- diventare arbitro accreditato
- continuare a sviluppare le proprie abilità attraverso ulteriori certificazioni e corsi di allenamento
- controllare con un club o una federazione l'esistenza di assicurazioni per responsabilità
- informarsi con la federazione locale sull'utilizzo di moduli di rinuncia



## Tipi di infortunio

In qualità di arbitro o assistente arbitro, non è vostra responsabilità trattare gli infortuni sul campo di gioco. Se un giocatore sembra avere difficoltà a causa dell'infortunio, chiedere al suo allenatore di farlo uscire affinché venga visitato.

Unicamente a scopo informativo, è possibile consultare questa sezione per familiarizzare con i vari tipi di infortunio che possono verificarsi sul campo di gioco e le azioni che l'allenatore e lo staff devono intraprendere per trattarli.

### Lesioni ai tessuti molli

Le lesioni ai tessuti molli includono distorsioni, strappi, lividi, abrasioni e tagli. Tali lesioni comportano danni ai muscoli, ai tendini, ai legamenti e alle articolazioni. Le lesioni ai tessuti molli possono causare perdita di sangue nell'area danneggiata. Il sangue ed altri liquidi accumulatisi nell'area possono causare rigonfiamenti e lividi che sono spesso associati a tali lesioni. La quantità di sangue e di altri liquidi che si accumulano nella zona è proporzionata al danno subito e determina i tempi di guarigione. È fondamentale fermare il sanguinamento al più presto possibile, limitando i rigonfiamenti, il dolore e la perdita delle funzioni. È necessario fare attenzione e prevenire qualsiasi tipo di infezione.

### Perdite di sangue

Assicurarsi di attenersi alla regola riguardante tagli e ferite sanguinanti. Un giocatore che sta sanguinando deve lasciare il campo e ricevere le cure necessarie. Tale giocatore può ritornare in campo una volta che il sanguinamento è sotto controllo e la ferita è stata pulita e bendata. Il giocatore può essere temporaneamente sostituito. Se il giocatore non può ritornare a giocare, la sostituzione diventa permanente.

### Emorragia (ematoma)

La rottura o lacerazione di tessuto molle è associata alla maggior parte degli infortuni sportivi. Tale lacerazione dei tessuti implica perdite di sangue all'interno e attorno all'area della lesione (emorragia). Ciò si può riconoscere dal rigonfiamento e dallo scolorimento della zona.

#### Primo stadio, acuto (0-24 ore)

Si tratta del periodo di tempo immediatamente successivo alla lesione che dura fino al termine del sanguinamento, di solito 0-24 ore. Il trattamento adeguato dell'infortunio può ridurre notevolmente tale durata.

#### Secondo stadio, stadio medio (24-48 ore)

È lo stadio in cui l'emorragia si è bloccata, ma la ferita può ancora tornare a sanguinare. Se lo stadio acuto è più breve, anche lo stadio medio avrà una durata minore. Se le procedure adeguate non vengono seguite, c'è il pericolo che la ferita ritorni allo stadio iniziale.

### Prevenzione degli infortuni

*Gli ufficiali di gara devono essere in forma fisica eccellente per arbitrare partite di rugby, è quindi necessario prendere tutte le precauzioni per evitare di infortunarsi.*

#### Allenamento della forza

*Si può considerare l'idea di sottoporsi ad un programma di preparazione fisica come quello illustrato nel modulo sei.*

#### Capacità aerobica

*Gli arbitri devono sviluppare un buon livello di capacità aerobica per contrastare gli effetti della fatica e ridurre i rischi di infortunio.*

#### Stretching e riscaldamento

*Agli arbitri si raccomanda un programma completo di riscaldamento e stretching prima e dopo le gare e gli allenamenti.*

#### Idratazione

*Gli allenatori devono assicurarsi che un'adeguata quantità di acqua sia disponibile per i giocatori prima, durante e dopo le gare e gli allenamenti, specialmente quando fa caldo. Non dimenticare che in qualità di arbitri anche voi avete bisogno di mantenervi idratati.*

### Terzo stadio, stadio finale (48 ore)

È lo stadio in cui l'emorragia si è bloccata e ci sono scarse possibilità che la ferita torni a sanguinare. In questo stadio le cure terapeutiche possono diminuire decisamente i tempi di guarigione. Durante questo stadio, la guarigione si manifesta gradualmente sotto forma di una leggera cicatrice.

## Fratture e lussazioni

Se c'è il sospetto di frattura o lussazione, il giocatore deve essere fatto uscire dall'allenatore, una volta che tutte le azioni adeguate sono state intraprese per immobilizzare la parte del corpo infortunata. Se c'è sospetto di lesioni al collo o alla colonna vertebrale, il giocatore non deve essere mosso, se non dal personale medico qualificato. Le braccia fratturate si immobilizzano bendando il braccio al torso. Le gambe fratturate si immobilizzano bendando la gamba infortunata a quella sana, al di sopra e al di sotto della zona lesionata. In ogni caso, l'allenatore e/o lo staff devono richiedere immediatamente l'assistenza del personale medico qualificato.

### Se c'è il sospetto di fratture o lussazioni

- L'arto infortunato deve essere sostenuto da una stecca, mentre il giocatore viene sollevato su una barella o aiutato ad uscire dal campo di gioco.
- I raggi X sono fondamentali per confermare la diagnosi e devono essere effettuati quanto prima.
- Se la frattura risulta essere scomposta (frammenti ossei che sporgono attraverso la pelle) l'area deve essere coperta con un asciugamano pulito fino all'arrivo dell'ambulanza.
- Il giocatore non deve consumare cibo o bevande senza l'autorizzazione del medico nel caso sia necessaria l'assunzione di un anestetico generico.

## Lesioni alla testa

### Se cade un dente

L'allenatore deve far sì che il dente venga sostituito immediatamente nella sua cavità (se si è sporcato, lavarlo prima con latte) con un foglio di alluminio modellato sul dente rimpiazzato e su quelli adiacenti. Il giocatore deve essere immediatamente assistito da un dentista.

Tutte le altre lesioni alla testa sono più serie e devono essere trattate da personale medico. La commozione cerebrale e la frattura del cranio possono essere fatali se non curate o curate in maniera non adeguata.

### Se il giocatore perde conoscenza, l'allenatore deve:

- sospettare sempre che potrebbe esserci una frattura della colonna vertebrale collegata
- se si verifica arresto respiratorio, la rianimazione cardiopolmonare (RCP) deve essere effettuata dal personale qualificato
- chiamare un'ambulanza
- stabilire il modo in cui si è verificata la lesione e determinare se c'è perdita dei sensi o delle forze
- se non ci sono persone esperte nella gestione di questo problema, il giocatore non deve essere mosso
- assicurarsi che il giocatore sia mantenuto sufficientemente caldo.

## Cura delle lesioni ai tessuti molli

*Distorsioni e lividi possono essere trattati utilizzando il metodo conosciuto come PRICED:*

**P** prevenzione  
**R** riposo  
**I** immobilizzazione con ghiaccio  
**C** compressione  
**E** elevazione  
**D** diagnosi

- **Prevenire** ulteriori lesioni terminando l'attività appena si verifica l'infortunio, ovvero **riposo**.
- Mettere il **ghiaccio** frantumato in un asciugamano umido.
- Applicare per 20 minuti. Se la pelle è sensibile applicare olio per evitare irritazioni.
- Usare una fasciatura di **compressione** per mantenere il ghiaccio in posizione ed **elevare** l'arto.
- Dopo 20 minuti rimuovere il ghiaccio ed applicare una fasciatura di compressione.
- Mantenere l'arto **elevato**, su una panca o su dei cuscini, nei periodi tra i trattamenti con il ghiaccio.
- Durante le prime 24 ore ripetere il trattamento con il **ghiaccio** e la fasciatura di **compressione** ogni quattro ore.
- Dopo 24 ore effettuare esercizi leggeri e continuare il trattamento con il ghiaccio.
- Se non si notano miglioramenti entro due giorni, consultare un medico.

## Commozione cerebrale

La commozione cerebrale si verifica quando, dopo un colpo in testa, ci sono lesioni al cervello con disturbi immediati alla funzione cerebrale.

### Segni e sintomi

- Confusione e disorientamento
- Perdita di conoscenza
- Perdita di memoria
- Diplopia
- Vertigini e instabilità
- Vomito.

Un giocatore che mostra uno qualsiasi di questi segni o sintomi deve essere allontanato dal campo di gioco e ricevere cure mediche.

La perdita di conoscenza prolungata causata da un colpo alla testa può indicare una lesione più seria. Il giocatore deve quindi essere immediatamente trasportato in ospedale per ulteriori accertamenti. I giocatori che soffrono di una breve perdita di conoscenza devono essere sostituiti per ricevere immediata attenzione medica.

## Lesioni alla testa o al collo

È necessario attenersi ai protocolli per le principali lesioni gravi. Se c'è il sospetto che un giocatore abbia lesioni al collo o alla colonna vertebrale:

- non muovere il giocatore
- se non è presente personale medico qualificato, chiamarlo immediatamente
- contattare i servizi di emergenza
- assicurarsi che qualcuno stia con il giocatore e lo mantenga caldo fino all'arrivo del personale medico qualificato.

## Lesioni interne

Questi tipi di lesione spesso non vengono individuati, dal momento che non è facile riconoscerne i sintomi. Come regola generale il cambiamento nelle funzioni corporee può essere un indizio, per esempio nausea, dolori addominali forti e duraturi o sangue nelle urine. In questi casi i giocatori devono ricevere cure mediche immediate da parte del personale medico.

## Altri problemi di salute

### Raffreddore e influenza

L'intensa attività fisica subito dopo la guarigione può provocare una ricaduta e comportare che il giocatore non partecipi alle gare per un periodo più lungo di quello inizialmente stabilito. L'infezione può facilmente diffondersi all'interno della squadra.

### Disidratazione

Gli allenatori devono assicurarsi che un'adeguata quantità di acqua sia disponibile per i giocatori durante le gare e gli allenamenti. Al fine di evitare il diffondersi di malattie infettive, i giocatori devono portare le proprie bottiglie alla partita e contrassegnarle con il loro nome.

## Complicazioni di lesioni alla testa

*Complicazioni potenzialmente serie potrebbero verificarsi nelle 24 ore successive a un infortunio alla testa apparentemente lieve. Di conseguenza, il deterioramento della coscienza dopo un'apparente guarigione o la comparsa di sintomi quali mal di testa, sonnolenza crescente, vista offuscata e vomito necessitano immediata assistenza medica.*

## Rianimazione cardiopolmonare

*Chiunque sia stato formato per praticare la RCP deve ricordare la regola del Dr. ABC:*

**D** difficoltà

**R** reazione

**A** aria

**B** buona respirazione

**C** circolazione

Al primo segnale di collasso da calore o ipotermia il giocatore deve:

- smettere di giocare
- mettersi all'ombra
- reintegrare i liquidi persi con bevande adeguate.

### **Freddo eccessivo (ipotermia)**

Al primo segnale di ipotermia il giocatore deve:

- smettere di giocare
- riscaldarsi con coperte e vestiti caldi in un luogo chiuso
- bere una bevanda calda.

## **Requisiti medici per la cura dei giocatori**

Ecco i requisiti minimi suggeriti per le federazioni ed i club:

- Ogni federazione o club deve garantire la presenza di personale medico qualificato ad ogni incontro.
- Deve essere disponibile almeno una barella adatta al trasporto di giocatori con probabili lesioni alla colonna vertebrale, preferibilmente una barella a cucchiaio. Anche un set di collari cervicali in varie misure deve essere disponibile.
- Ci deve essere accesso ad un'infermeria, che deve essere pulita regolarmente, equipaggiata con illuminazione adeguata, acqua corrente, attrezzatura per il primo soccorso e un telefono.
- Deve essere visibile un cartello con tutti i numeri di telefono di emergenza del dottore della federazione o del club, dell'ambulanza e dell'ospedale più vicino.
- L'ufficiale medico deve assicurare che gli strumenti di pronto soccorso adeguati siano disponibili.
- Istruzioni adeguate per la sicurezza devono essere fornite agli arbitri, agli allenatori e al personale di pronto soccorso.

Lo staff deve richiedere attenzione medica immediata (di solito ai reparti per le emergenze e gli incidenti dell'ospedale locale) in caso di:

- perdita di conoscenza, mal di testa costante, vomito o nausea che si verificano dopo un colpo in testa o una ferita da urto
- difficoltà respiratorie che si verificano dopo una ferita alla testa, al collo o al petto
- dolore acuto al collo, specialmente se si estende alle braccia
- dolori addominali, soprattutto se associati a dolore all'angolo scapolare
- presenza di sangue nelle urine
- ferite all'occhio
- collasso del giocatore senza che abbia subito traumi
- preoccupazioni relative alla salute o all'infortunio di un giocatore dopo un allenamento o un incontro.

## **La responsabilità del club**

- Inviare un dirigente del club o della squadra con l'ambulanza e informare i genitori o il coniuge del giocatore infortunato.
- Chiamare la Hotline della Federazione Nazionale per Lesioni Gravi, se il servizio è fornito.

## **Elementi di un kit di pronto soccorso**

*Tutte le squadre devono avere un kit di pronto soccorso di base contenente i seguenti oggetti:*

- fasciature
- forbici di pronto soccorso
- cerotti di sutura
- aspirina
- fasciature di compressione
- tampone antisettico
- fasciature triangolari
- bagno oculare
- tamponi sterilizzati
- pinze chirurgiche
- cerotti adesivi
- pacco Incidenti ed Emergenze
- spille da balia
- cassetta di pronto soccorso
- ghiaccio e recipiente del ghiaccio
- acqua
- guanti in lattice
- tovaglioli/asciugamani di carta
- asciugamani
- crema e soluzione antisettiche

*Inoltre, l'infermeria deve essere equipaggiata con:*

- barella
- collare ortopedico
- barella speciale per il trasporto di giocatori con probabili lesioni al collo e alla schiena
- numeri telefonici di emergenza.

# La crescita di bambini e adolescenti

## Introduzione

Durante la formazione e l'apprendimento, gli arbitri spesso si ritrovano a dirigere giocatori giovani. La gestione di questi giocatori è ovviamente compito del loro allenatore, ma in una partita ufficiale è necessario capire i principi della crescita dei giocatori giovani.

## Le ossa

La crescita ossea avviene attraverso le cartilagini di coniugazione che si trovano vicino alle estremità di ciascun osso. Queste zone di crescita non si stabilizzano fino allo sviluppo completo del giocatore. I giocatori crescono a ritmi diversi. Ci sono periodi in cui la crescita delle ossa avviene ad un ritmo diverso rispetto a quella dei muscoli. In questi periodi possono verificarsi problemi di coordinazione. Durante tali periodi, l'allenatore deve dimostrare pazienza e comprensione dato che la mancanza di coordinazione del giocatore può portarlo alla frustrazione.

## I muscoli

I muscoli sono fasci di fibre che lavorano in coppie. Uno si contrae per provocare il movimento, mentre l'altro si rilassa e si estende, ad esempio come accade durante la corsa per il muscolo del quadricipite ed il tendine del ginocchio. I muscoli in movimento convertono l'energia immagazzinata in energia d'azione.

I tendini collegano i muscoli alle ossa.

I legamenti collegano le ossa alle articolazioni. Le ossa, i tendini e i legamenti hanno scarso afflusso di sangue e sono lenti a guarire quando vengono lesionati.

## Il Cuore

Il cuore pompa il sangue nel corpo portando l'ossigeno che entra nel cuore attraverso i polmoni. Questo ossigeno viene trasferito ai muscoli che lo usano per produrre energia. Nei muscoli il diossido di carbonio viene prodotto come elemento di scarto. Esso torna indietro verso i polmoni attraverso il sangue dove viene liberato ed esalato.

## **Lesioni ai muscoli e alle ossa nei giocatori giovani**

*La crescita ossea si completa, in media, entro i 19 anni per le donne e i 20 anni per gli uomini.*

*Gli sforzi fisici possono causare danni e, sebbene la ferita possa sembrare guarita, possono ancora verificarsi danni permanenti a lungo termine. Gli sforzi possono causare infiammazioni, gonfiori e dolori ai tendini e ai legamenti. Il giocatore deve rivolgersi ad un medico e smettere di giocare e di allenarsi fino a quando non avrà recuperato completamente la sua forma fisica.*

## Prima adolescenza

### Crescita delle ossa

- Si tratta del periodo di transizione nella crescita del corpo del giocatore.
- Il ritmo di crescita è molto rapido.

### Sviluppo dei muscoli

- La crescita muscolare è molto rapida.
- Uno stato di agitazione può accompagnare una crescita rapida.
- Può verificarsi scarsa coordinazione quando lo sviluppo muscolare e la crescita ossea del giocatore non vanno di pari passo.
- La postura può essere curva e spontanea.
- Il giocatore può essere goffo.

### Sviluppo degli organi

- Il cuore non cresce alla stessa velocità del corpo.
- La pressione sanguigna può abbassarsi.
- L'affaticamento durante le gare può essere raggiunto prima del previsto e ciò dovrebbe essere anticipato.
- Bisogna concedere un periodo di riposo e di recupero più lungo.

### Caratteristiche

- I giocatori tendono ad essere egoisti.
- I giocatori differiscono ampiamente per maturità fisica e temperamento.
- Le seguenti caratteristiche sono indicative per gli estremi tra i singoli individui.
- L'aumento della stazza e della forza porta ad un maggiore interesse verso lo sport competitivo.
- Nelle squadre ben organizzate ci sarà il rispetto della sportività e la volontà di mettere da parte l'ego personale.
- I giocatori poco esperti saranno insicuri e restii. Quando i giocatori oltrepassano lo stato di affaticamento, diventeranno distruttivi, danneggiando le relazioni.
- I giocatori possono avere un appetito vorace. Questo aspetto viene spesso associato ad abitudini alimentari irregolari e mutevoli ed alla tendenza a mangiare cibo spazzatura. Ciò può causare problemi alimentari.
- I giocatori vorranno allenarsi per migliorare le proprie abilità. Si richiede un allenamento basato su conoscenze precise.
- I giocatori devono riposare almeno 10 ore al giorno.

## Metà adolescenza

### Crescita delle ossa

- I giocatori completano lo sviluppo tra i 16 e i 20 anni di età.

### Sviluppo dei muscoli

- La goffaggine diminuisce e la capacità di coordinazione aumenta.
- I muscoli diventano più forti e solidi.

### Sviluppo degli organi

- Possono verificarsi periodi di instabilità ghiandola con fluttuazioni dei livelli di energia.
- I sintomi possono includere mal di testa, emorragie nasali, nervosismo, palpitazioni ed acne.

### Caratteristiche

- Anche se il giocatore sarà fisicamente maturo, mancherà di esperienza.
- Durante la ricerca del proprio obiettivo di vita un giocatore può diventare emotivo.
- Il desiderio di conformarsi agli standard dei loro pari tende ad essere più forte della reazione ai consigli degli adulti.
- Può verificarsi forte soggezione ed ammirazione illimitata verso un modello adulto che il giocatore considera eccezionale. Se il modello in questione è l'allenatore, risulterà essenziale un alto livello di comportamento e di competenza nell'allenamento.
- I giocatori sono capaci di competere in gare che richiedono abilità complesse e possono essere allenati per rendere ad un alto livello di competenza.
- L'appetito è enorme, ma si tende a consumare prime colazioni inadeguate o addirittura a saltarle. La dieta deve essere bilanciata e le carenze alimentari possono influenzare le prestazioni.
- C'è bisogno di una guida adulta non invadente. Non bisogna urtare la sensibilità dei giocatori di sentirsi adulti.
- I giocatori hanno bisogno di modi costruttivi per impiegare gli eccessi di emozioni e di energia.
- I giocatori devono dormire per almeno 10 ore.

## Fattori specifici legati alla crescita e allo sviluppo

### Acqua

- L'acqua deve essere disponibile sempre come rimpiazzo di liquidi durante l'attività fisica.

### Regolazione della temperatura corporea

- I giocatori non devono essere esposti per più di 30 minuti a temperature che superano i 30°C, con umidità superiore al 50%.
- I giocatori giovani sono più suscettibili ai cambiamenti termici bruschi e bisogna fare ulteriore attenzione quando ci si trova in condizioni di tempo inclemente.

### Perdita di peso

- I metodi utilizzati per ridurre il peso e raggiungere una certa soglia sono estremamente dannosi e non dovrebbero essere impiegati in nessun caso.

Età	Sviluppo fisico	Sviluppo delle abilità motorie	Maturità sociale ed emotiva	Che cosa significa per il vostro modo di arbitrare?
5-8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si diverte con attività energiche ma si stanca facilmente.</li> <li>• Difficoltà a mantenere l'attenzione sulla palla.</li> <li>• Scarsa visione periferica.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisogno di gare non complicate.</li> <li>• Si diverte a svolgere esercizi ripetitivi che richiedono abilità semplici.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervallo di attenzione variabile.</li> <li>• Vuole divertirsi con ciò che fa.</li> <li>• Bisogno di incoraggiamento per l'autostima e la fiducia in sé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attenzione durante il gioco, specialmente nelle competizioni.</li> <li>• Permette livelli di tolleranza più alti per errori tecnici.</li> <li>• Incoraggia i giocatori a mostrare un'attitudine positiva.</li> <li>• Si focalizza sulla sicurezza in situazioni di contatto con giocatori di altezza e peso diversi.</li> <li>• Dà la priorità al divertimento di tutti i giocatori, piuttosto che alla vittoria.</li> <li>• Non permette risultati con differenza molto marcata a favore di una squadra.</li> </ul>
9-10	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento dei tempi di recupero dopo attività energiche.</li> <li>• Migliore coordinazione.</li> <li>• Bisogno di fare stretching prima dell'attività.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La ripetitività è ancora essenziale.</li> <li>• Inizia a sviluppare la consapevolezza dello spazio e dell'uso del tempo, dello spazio e della direzione.</li> <li>• È in grado di apprendere e applicare tecniche di sicurezza nel contatto.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'intervallo di attenzione è maggiore e può concentrarsi sul compito affidatogli.</li> <li>• Ha bisogno di accettare e capire le differenze nelle abilità.</li> <li>• Ha maggiore fiducia in sé se ha successo ed è accettato dal gruppo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiega le situazioni ai giocatori.</li> <li>• Coinvolge capitani e giocatori nella gestione della gara.</li> <li>• Mostra severità in situazioni di contatto e di gioco pericoloso.</li> <li>• Corregge più che penalizzare errori tecnici in situazioni tipiche come la mischia e la rimessa laterale.</li> </ul>
11-13	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La crescita rapida porta stanchezza e mancanza di coordinazione.</li> <li>• Ha bisogno di una guida ben definita.</li> <li>• Ha bisogno di attività fisica per mantenere la flessibilità e la forma.</li> <li>• Ha buona coordinazione mano-occhio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Può applicare velocità, accuratezza, distanza e spazialità all'uso delle abilità.</li> <li>• Fa progressi nelle abilità imparate precedentemente.</li> <li>• Entusiasta nell'imparare nuove abilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Molto desideroso di accettare consigli.</li> <li>• Sviluppo del ruolo di leader e della capacità di prendere decisioni.</li> <li>• Sente fortemente il rifiuto.</li> <li>• Ha bisogno di una guida nello stabilire gli obiettivi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermare fin dall'inizio possibili comportamenti sbagliati dei giocatori.</li> <li>• L'ampia varietà di sviluppo fisico dei giocatori richiede concentrazione sulla sicurezza nelle situazioni di contatto.</li> <li>• Stare attenti alle squadre o ai giocatori troppo veementi.</li> </ul>
14-15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crescita rapida ma ancora variabile.</li> <li>• Molto sensibile all'apparenza fisica.</li> <li>• Bisogno di flessibilità e forma fisica cardio-respiratoria.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persistenza dell'allenamento delle abilità.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preferisce obiettivi a breve termine.</li> <li>• Bisogno crescente di essere accettato dai suoi pari.</li> <li>• Difficoltà nel controllare le emozioni.</li> <li>• Bisogno di essere incoraggiato a partecipare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fermare fin dall'inizio possibili comportamenti sbagliati dei giocatori.</li> <li>• L'ampia varietà di sviluppo fisico dei giocatori richiede concentrazione sulla sicurezza nelle situazioni di contatto.</li> <li>• Stare attenti alle squadre o ai giocatori troppo veementi.</li> </ul>



**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO

**MODULO 6 - Forma fisica**



**MODULO 6 FORMA FISICA**





# Modulo sei – Forma fisica

## Fasi del riscaldamento

### Esercizio aerobico

- Correre per 10-15 minuti per alzare la temperatura corporea in modo da far traspirare il corpo leggermente.

### Stretching

- Allungare tutti i principali gruppi di muscoli.
- Scegliere esercizi di stretching dinamico prima della partita e stretching statico dopo la partita.
- Stretching dinamico: movimenti di allungamento effettuati ad una velocità che aumenta gradualmente.
- Stretching statico: mettere il muscolo nella sua posizione più allungata e mantenerla per 30 secondi. I muscoli devono rimanere in tensione senza che ciò provochi dolore. Non saltare durante lo stretching.

In seguito, eseguire qualche esercizio tipico del rugby, ad es. "corsa a navetta". Idratarsi durante tutto il riscaldamento.

## Defaticamento e stretching

Il defaticamento e lo stretching al termine dell'attività fisica riducono il rischio di infortuni e favoriscono la flessibilità. Aiutano ad eliminare l'acido lattico che ostacola il recupero e riduce la forza. L'adrenalina viene rimossa dal sistema, in modo che il cuore non rimanga sotto stress e che il sangue eviti di coagularsi.

Questo esercizio a bassa intensità deve durare tra i 5 e i 15 minuti ed includere corsa leggera e stretching. Per una maggiore flessibilità, durante il defaticamento allungare ciascun gruppo di muscoli per 60 secondi. Non effettuare stretching balistico durante il defaticamento, dato che l'azione di slancio può provocare rigidità del muscolo e resistenza allo stretching.

Assicurarsi di reidratarsi. La durata del defaticamento varia a seconda della durata e dell'intensità della gara.

## Condizione fisica

L'allenamento deve iniziare prima dell'inizio della stagione, in modo da essere preparati per l'intensità delle partite che dovrete arbitrare. L'incidenza degli infortuni è maggiore all'inizio della stagione e si pensa che la causa principale sia proprio la mancanza di preparazione.

Per pianificare l'allenamento e prepararvi alle quattro fasi dell'anno di rugby, bisogna innanzitutto pensare alla vostra stagione rugbystica locale. La tabella della pagina seguente mostra com'è strutturata la stagione rugbystica in Germania. Identifica inoltre le priorità del vostro programma di allenamento. Partendo da queste linee guida, potrete sviluppare la vostra struttura per la stagione.

## Riscaldamento

*Il riscaldamento prepara la mente, il cuore, i muscoli e le articolazioni alla gara. Previene il rapido aumento della pressione sanguigna, migliora l'afflusso di sangue al cuore, aumenta la temperatura dei muscoli e li rende più morbidi. Con l'aumentare della temperatura dei muscoli, aumenta anche la velocità e l'efficienza dei segnali nervosi e delle reazioni biochimiche che causano il movimento. Con il riscaldamento, migliorerete le vostre prestazioni fisiche e mentali e ridurrete il rischio di infortuni.*

*Il riscaldamento carica il sistema di energia, permettendo un utilizzo efficiente di carburante e livelli minori di lattato. Il riscaldamento consente inoltre di valutare la luce, il vento e la temperatura, la superficie di gioco ed i rischi circostanti. Migliora l'abilità di concentrazione.*

<b>Fuori stagione</b> (da metà luglio a fine luglio / da metà dicembre a metà gennaio)	<b>Base</b> (da inizio a metà agosto / da metà gennaio a metà febbraio)	<b>Pre stagione</b> (da metà a fine agosto / da metà a fine febbraio)	<b>Competizione</b> (Settembre - Dicembre / Marzo - Luglio)
Recupero e riposo attivo	Sviluppo della forza	Sviluppo della velocità, sviluppo della resistenza	Mantenimento di forza, velocità, potenza e resistenza specifica

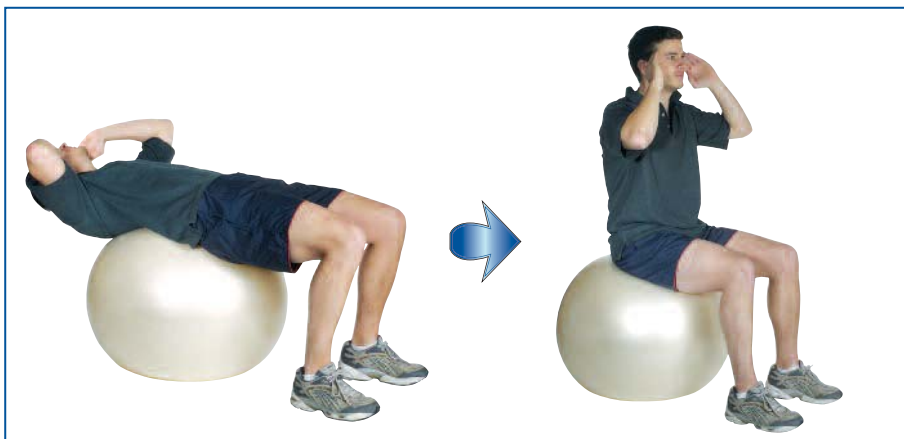
### Componenti della forma fisica



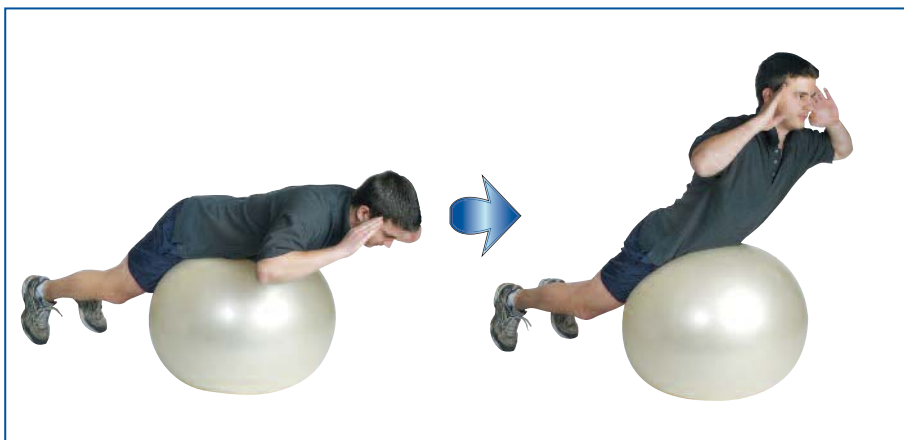
### Un esempio di programma di allenamento base per un arbitro di 2° livello

<b>Unità A, resistenza anaerobica</b>	2 x 3000m	16 minuti		
<b>Unità B, resistenza di forza</b>	Ergometro	30 minuti		
<b>Unità C, resistenza di velocità / potenza (Lavoro in palestra)</b>	Riscaldamento: bicicletta o corsa	10 minuti		
	5 x 12 pressa gambe	45 kg		
	5 x 12 leg curl frontale	30 kg		
	5 x 12 leg curl in posizione prona	20 kg		
	5 x 12 salto	60 kg		
	3 x 12 aperture braccia a farfalla	30 kg		
	3 x 12 spinte con le braccia	25 kg		
	3 x 12 trazioni dorsali	35 kg		
	12 minuti di stepper	2 km		
<b>Unità D, scatto</b>	1                      2                      3			
	Riscaldamento / defaticamento 2000m			
	1 x 400m	1 x 400m	1 x 400m	90 secondi
	2 x 200m	2 x 200m	2 x 200m	30 secondi
	2 x 100m	2 x 100m	4 x 100m	75%
	4 x 50m	6 x 50m	6 x 50m	75%
	12 x 20m	2 x 12 x 20m	3 x 12 x 20m	100%
<b>Unità E, resistenza di rilassamento</b>	5000m o pedalare / pattinare / remare ecc.	non cronometrato		
<b>Unità F, programma centrale di stabilità</b>	Vedere esercizi esemplificativi nelle prossime due pagine			
<b>Unità G, esercizi di preparazione fisica</b>	Vedere esercizi esemplificativi alle pagine 129-131			
<b>Unità H, LA PARTITA</b>				

**Unità F, Programma centrale di stabilità: esercizi  
esemplificativi 1-3**



**2 x 20 ripetute**

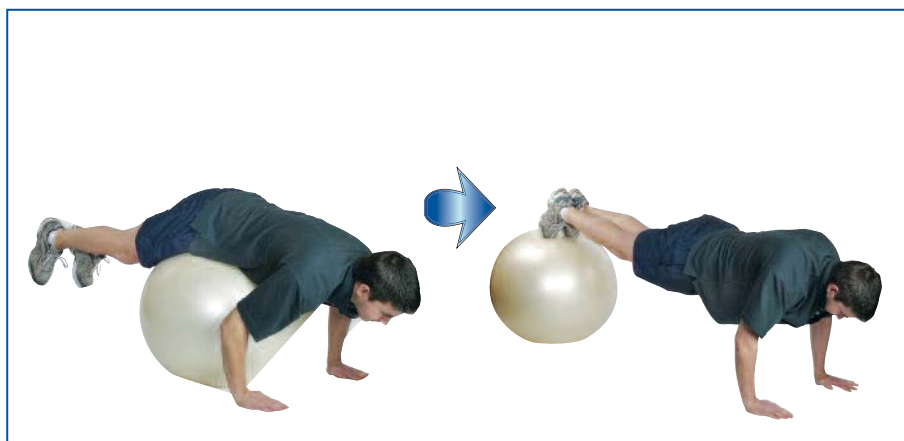


**2 x 20 ripetute**

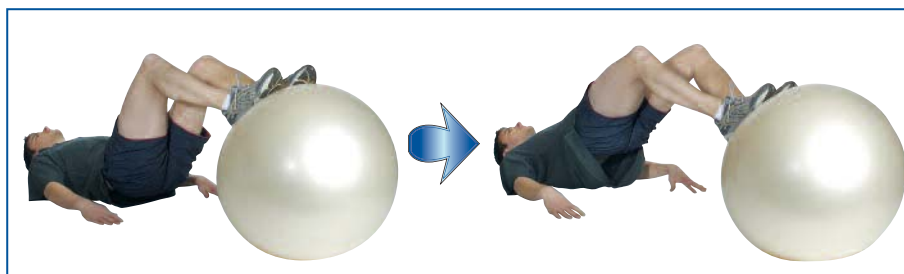


**x 20 ciascun lato**

## Unità F, Programma centrale di stabilità: esercizi esemplificativi 4-5



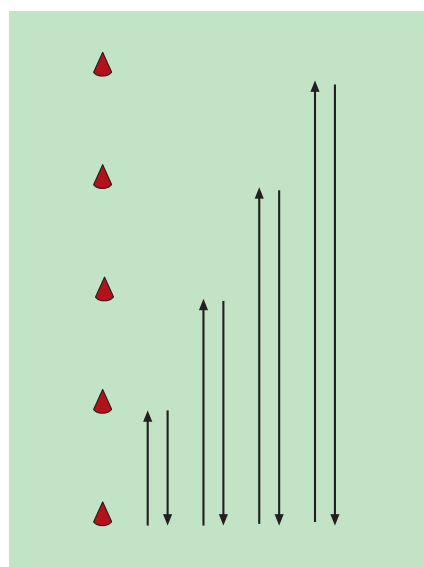
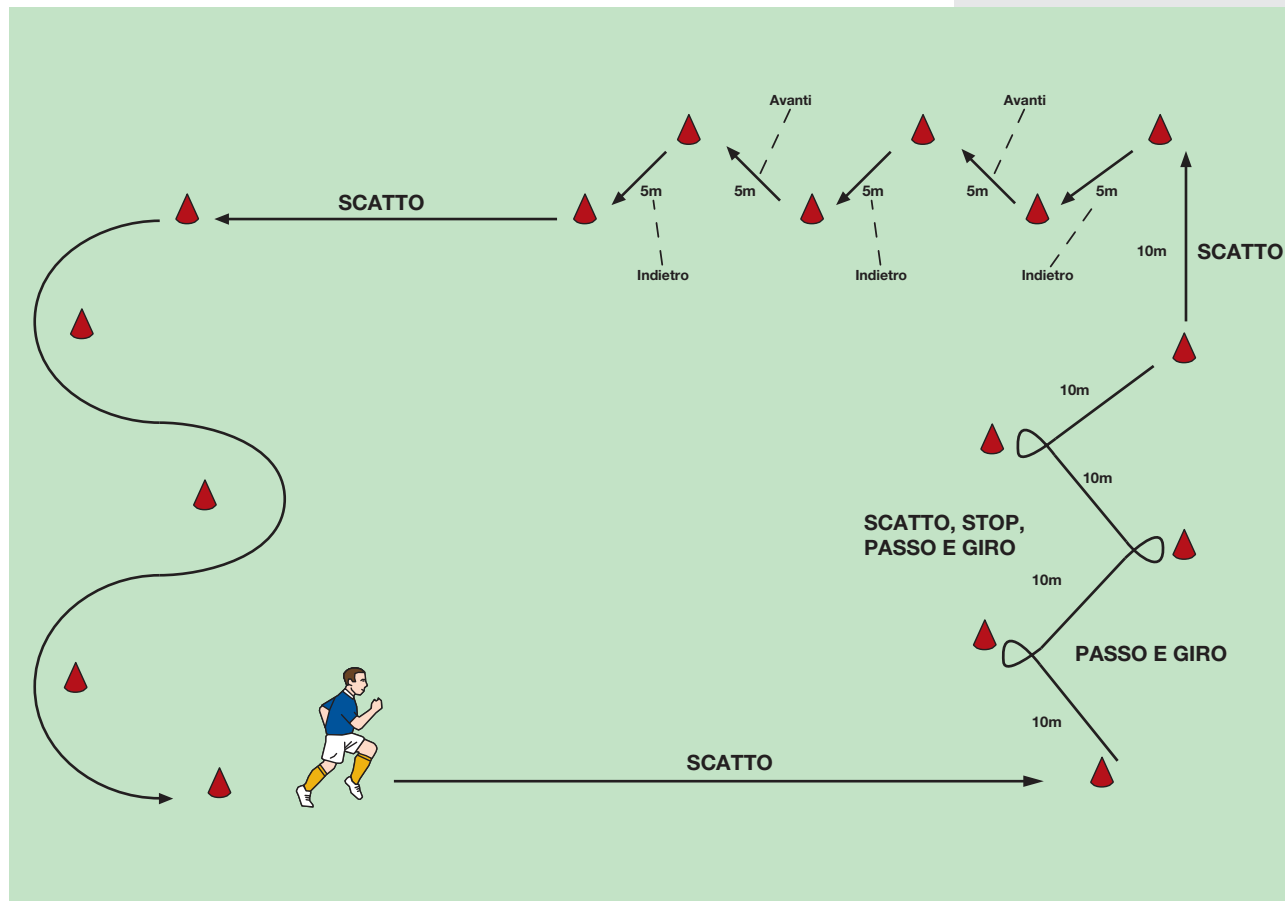
*x 8 ripetute*



*2 x 10 ripetute*

## Unità G, Esercizi di preparazione fisica

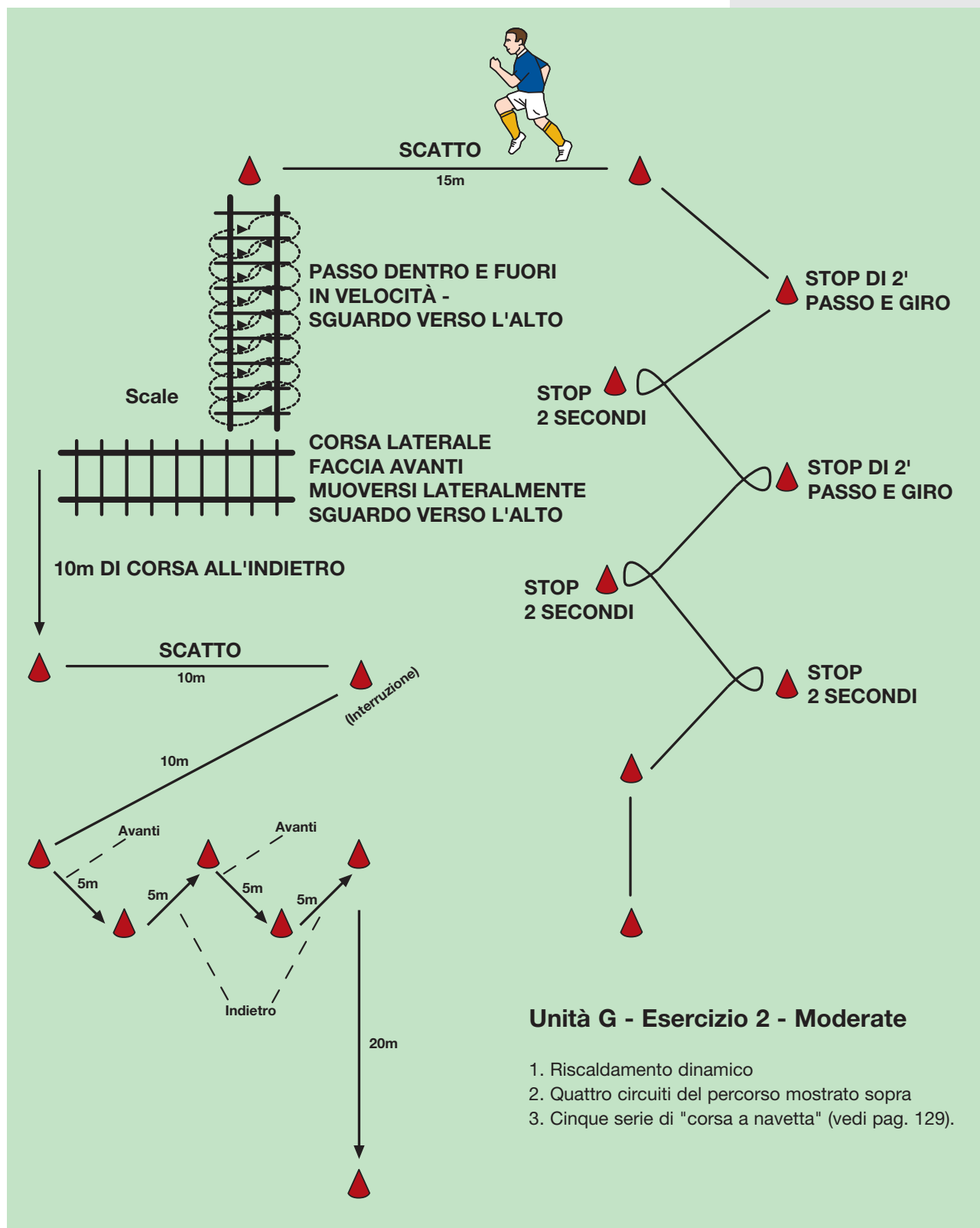
Nelle pagine seguenti sono esemplificati alcuni esercizi di preparazione fisica da utilizzare per migliorare e mantenere la vostra condizione fisica.



### Unità G - Esercizio 1 - Facile

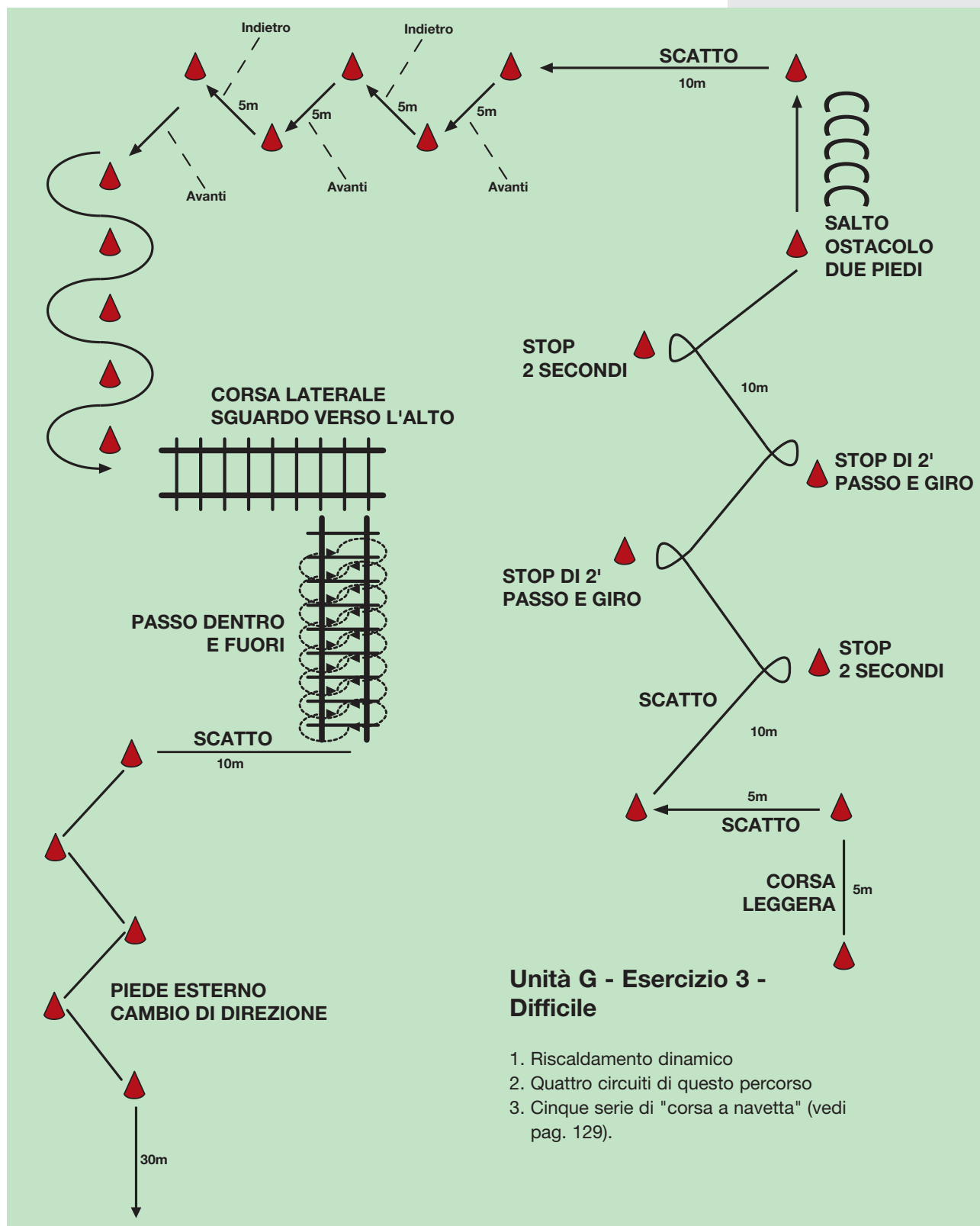
1. Riscaldamento dinamico
2. Quattro circuiti del percorso mostrato sopra
3. Cinque serie di "corsa a navetta" (vedi a sinistra). 30 secondi, 30 secondi di riposo, ripetere cinque volte. A quale cono arrivate ogni volta e ogni settimana?

## Unità G - Esercizio 2





### Unità G - Esercizio 3



## Compito uno

Cercate una soluzione **individuale** e **realistica** per il vostro programma di allenamento per le prossime 12 settimane, iniziando da oggi. Utilizzate le unità della tabella a pagina 126.

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							

## Idratazione e alimentazione

L'idratazione e l'alimentazione sono aspetti importanti di un programma di preparazione fisica per il rugby. L'idratazione permette di reintegrare i liquidi persi durante la sudorazione e di mantenere il rendimento sportivo. L'alimentazione fornisce combustibile essenziale per l'esercizio, favorisce un ambiente nutrizionale che permette ai giocatori di recuperare più efficacemente durante le sessioni di allenamento, soddisfa i requisiti nutritivi alla base della buona salute e della crescita e previene le malattie dovute ad uno stile di vita sedentario.

## Liquidi e disidratazione

Gli effetti dannosi della disidratazione sono:

- Diminuzione dei livelli di concentrazione che comporta l'aumento della mancanza di coordinazione.
- Diminuzione della capacità di resistenza.
- Diminuzione dei livelli di prestazione che comporta l'aumento della fatica e del mal di testa.
- Diminuzione dell'abilità di valutazione accurata delle distanze.
- Ritardo nel recupero.

## Alimentazione per l'esercizio

Un'alimentazione sana:

- aumenta i livelli di energia, permettendo una partecipazione più attiva
- aiuta a sviluppare ossa forti, abbassando il rischio di fratture
- aiuta a rimediare ai danni muscolari
- permette al corpo di recuperare durante le sessioni di attività fisica
- contribuisce alla crescita.

Un'alimentazione sbagliata:

- abbassa la concentrazione e diminuisce i livelli di energia
- causa uno scarso sviluppo dei muscoli e delle ossa e può causare carenza di ferro
- diminuisce la capacità di resistenza.

Alimenti ricchi di carboidrati

Si utilizzano per fornire energia durante gli esercizi ad intensità moderata e alta. Tali alimenti comprendono: banane, frutta, pasta, pane, riso, patate e cereali per la colazione. Le barrette e le bevande specializzate per lo sport sono convenienti e facili da trasportare all'allenamento e alle partite e da utilizzare durante il recupero.

Alimenti che contengono proteine

Le proteine sono essenziali per costruire, mantenere e riparare i tessuti del corpo. Alcuni esempi comprendono: uova, pollo, pesce, carne rossa, legumi (come i fagioli) e latticini a basso contenuto di grassi. I latticini contengono calcio. La carne rossa contiene zinco e ferro.

## Le pratiche migliori per un processo di sana idratazione e alimentazione

### Prima dell'esercizio

- Consumare una dieta ricca di carboidrati nei giorni che precedono una partita.
- Pre-idratarsi.

### Durante l'esercizio

- Bilanciare il consumo di liquidi con le perdite dovute alla traspirazione.
- Includere i carboidrati negli esercizi che durano più di un'ora.

### Dopo l'esercizio

Consumare liquidi e cibo immediatamente dopo una partita rifornisce le riserve di glicogeno e riduce gli effetti della fatica.

## Linee guida per lo stretching

- *Allungare i muscoli lentamente, fino a raggiungere una tensione confortevole.*
- *Mantenere ciascun muscolo in uno stato di allungamento massimo per un minimo di 30 secondi.*
- *Rilassarsi ed espirare prima di cominciare lo stretching. Evitare di trattenere il respiro.*
- *Evitare gli slanci.*
- *La postura corretta e la posizione di stretching devono essere tenute e mantenute entro i limiti della comodità.*
- *Effettuare lo stretching per entrambi i lati del corpo.*
- *Concentrarsi sui muscoli principali che richiederanno uno sforzo maggiore durante la partita e sui muscoli che hanno mostrato mancanza di flessibilità.*
- *Potrebbe essere necessario personalizzare lo stretching per alcuni giocatori specifici.*
- *Tenere in conto la temperatura. Se fa freddo, il riscaldamento deve essere più lungo. Ma se fa caldo, bisogna riscaldarsi lo stesso!*

## NOTE

**INTERNATIONAL RUGBY BOARD**  
SVILUPPO DELLE ABILITÀ DI ARBITRAGGIO

**MODULO 7 - Le Regole di Gioco del  
Rugby Union**



**MODULO 7 LE REGOLE DI GIOCO**

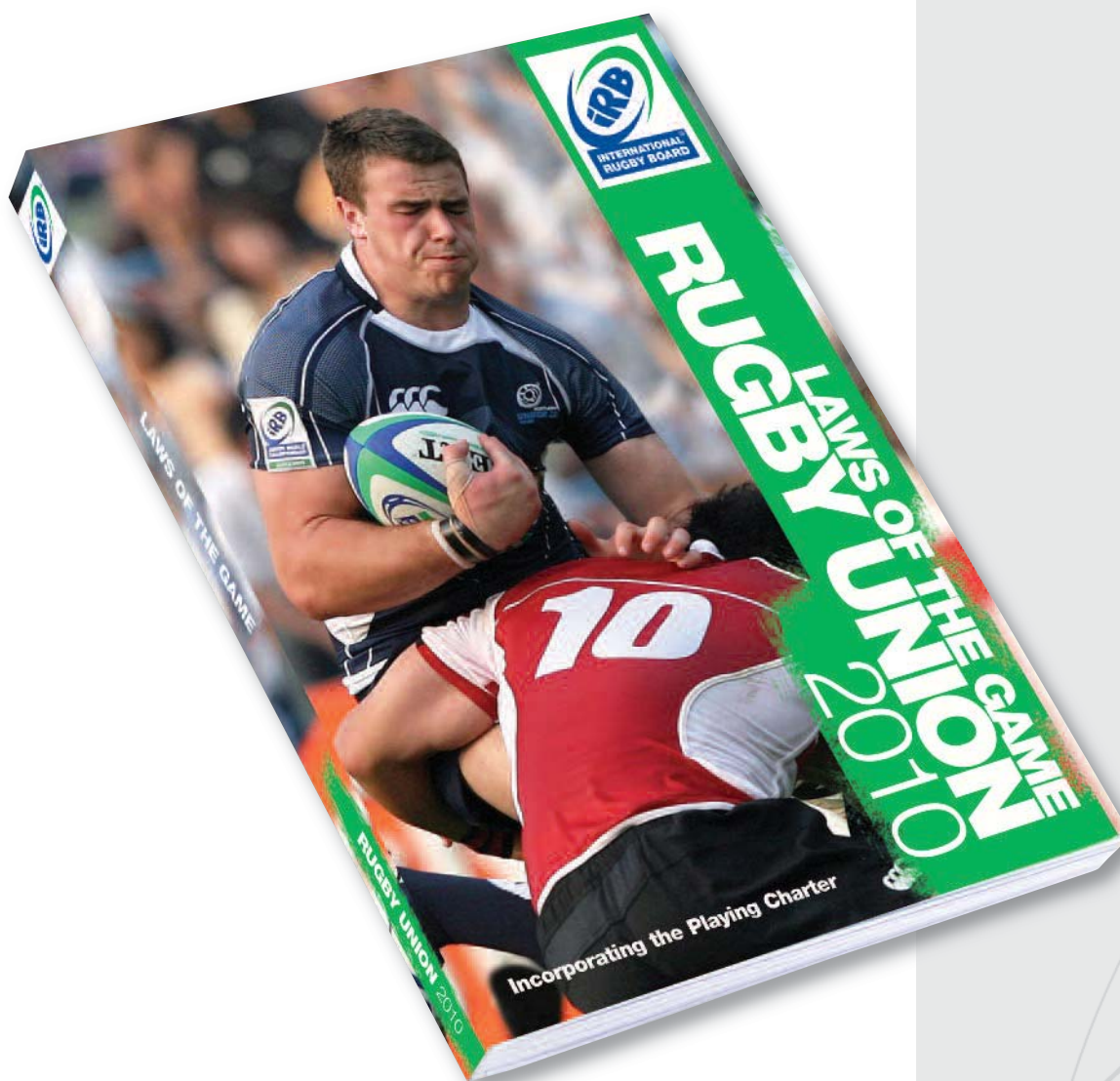




## Modulo sette – Le regole di gioco del Rugby Union

---

Per questo modulo, si rimanda alle pubblicazioni IRB, “Le Regole di Gioco del Rugby Union” e al “Charter IRB”.



## Il Charter IRB

Un gioco iniziato come un semplice passatempo è stato trasformato in un network globale, attorno al quale sono stati costruiti stadi enormi, è stata creata una struttura amministrativa articolata e sono state messe in atto strategie complesse. Il gioco del Rugby Union, analogamente a qualsiasi attività che attragga gli interessi e gli entusiasmi di molte persone diverse tra loro, ha molteplici sfaccettature.

Oltre alle proprie caratteristiche intrinseche e al supporto collaterale, il gioco del rugby racchiude una serie di concetti appartenenti alla sfera sociale e a quella emozionale, quali il coraggio, la lealtà, la sportività, la disciplina e il lavoro di squadra. Il Charter fornisce al gioco una lista di confronto e verifica delle modalità di gioco e del comportamento. L'obiettivo è quello di assicurare che il rugby mantenga la sua unicità sia in campo che fuori dal campo.

Il Charter ricopre i principi base del rugby che fanno riferimento al gioco e all'allenamento, ma anche alla creazione e all'applicazione del regolamento. Si spera che questi principi, che formano un complemento essenziale delle regole di gioco, siano un punto di riferimento per tutti coloro che sono coinvolti nel rugby, a qualsiasi livello.

### Principi del gioco

#### Condotta

La leggenda di William Webb Ellis, che si dice sia stato il primo a raccogliere la palla e correre con essa, è sopravvissuta tenacemente alle numerose teorie revisionistiche che si sono presentate da quel lontano giorno alla Scuola di Rugby nel 1823. La teoria che il gioco abbia avuto origine da un atto di coraggiosa provocazione è in un certo modo appropriata.

A prima vista, è difficile individuare dei principi guida in un gioco che, ad un osservatore casuale, può apparire un cumulo di contraddizioni. È perfettamente accettabile, per esempio, essere visti mentre si esercita una pressione fisica estrema su un avversario nel tentativo di guadagnare il possesso della palla, senza tuttavia alcuna malizia o intenzione di fare del male.

Questi sono i confini entro i quali i giocatori e gli arbitri devono operare e, dalla capacità di operare questa sottile distinzione, nonché dal controllo e dalla disciplina a livello individuale e collettivo, discende il codice di condotta.

#### Spirito

Il rugby deve molto del suo fascino al fatto che è giocato tanto alla lettera quanto entro lo spirito del regolamento. La responsabilità di assicurare che ciò accada non risiede in un unico individuo né in un singolo ruolo: essa coinvolge allenatori, capitani, giocatori ed arbitri.

È con la disciplina, il controllo ed il rispetto reciproco che lo spirito del gioco si arricchisce e, nel contesto di un gioco così fisicamente provante come il rugby, queste sono le qualità che forgianno l'amicizia e il senso di rispetto delle regole, così essenziali alla sopravvivenza e al continuo successo del gioco.

Potranno essere anche tradizioni e virtù fuori moda, tuttavia esse hanno resistito alla prova del tempo e, a tutti i livelli in cui si gioca a rugby, restano estremamente importanti per il futuro di questo sport, così come lo sono state durante il lungo ed esemplare passato del gioco. I principi del rugby sono gli elementi fondamentali sui quali si basa il gioco e permettono ai partecipanti di identificare immediatamente il carattere del gioco e ciò che lo rende unico.

## Principi delle regole

*I principi su cui si basano le regole del gioco sono:*

### **Uno sport per tutti**

*Il Regolamento prevede giocatori di diversa corporatura, abilità, genere ed età con l'opportunità di partecipare ai propri livelli di abilità in un ambiente controllato, competitivo e divertente. È necessario che tutti coloro che giocano a rugby conoscano e capiscano le Regole del gioco.*

### **Mantenere l'identità**

*Le Regole assicurano che le caratteristiche distintive del Rugby siano mantenute in mischie, schieramenti di rimessa laterale, maul, ruck, calci di inizio e di rinvio. Esse comprendono anche caratteristiche essenziali relative alla contesa e alla continuità: il passaggio all'indietro e il placcaggio offensivo.*

### **Divertimento ed intrattenimento**

*Il Regolamento prevede un quadro per un gioco che sia divertente da giocare e piacevole da guardare. Se, a volte, questi obiettivi sembrano incompatibili, divertimento ed intrattenimento aumentano se si consente ai giocatori di dare libero sfogo alle proprie abilità. Per raggiungere un equilibrio corretto, il regolamento viene continuamente rivisto.*



## Altre risorse IRB per l'arbitraggio

- DVD interattivo del regolamento
- DVD su mischia e placcaggio
- Clip del 2° livello di arbitraggio IRB
  - Comunicazione (7)
  - Assistenti arbitro (7)
  - Antigioco (7)
  - Vantaggio (7)
  - Gioco in campo aperto (7)
  - Mischia (15)
  - Rimesse laterali (15)
  - Placcaggio (15)
- Clip di motivazione dell'IRB

Per l'accesso a queste risorse, inviare un'email all'indirizzo:  
[training.education@irb.com](mailto:training.education@irb.com).

## Conclusione

IRB spera che il corso di 2° Livello sia stato di vostro gradimento. Vi preghiamo di compilare il modulo di valutazione che ci aiuterà a migliorare i corsi futuri. IRB fa di tutto per fornire soluzioni per un allenamento all'avanguardia e supportare associazioni e singoli di tutto il mondo.

Per qualsiasi informazione sulla formazione e l'allenamento, si prega di visitare il sito [www.irb.com](http://www.irb.com) e di seguire il link a formazione e allenamento.

Per le richieste specifiche, potete contattarci tramite:

E mail: [training.education@irb.com](mailto:training.education@irb.com)  
Telefono: +353-1-240-9294  
Indirizzo: Training & Education Department, International Rugby Board,  
Huguenot House, 35-38 St. Stephens Green, Dublin 2, Irlanda.

International Rugby Board  
Arbitraggio di 2° Livello  
Sviluppo delle abilità di arbitraggio

© IRB 2009