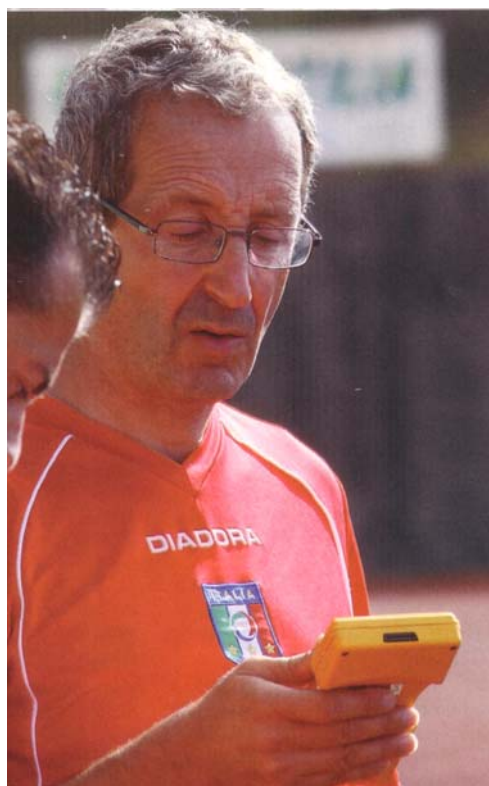


PIZZI e CASTAGNA all'ARBITRO CLUB



Se il buongiorno si vede dal mattino, anche il 2010 sarà un anno di grande qualità per l'ArbitroClub. Nelle prima Riunione Tecnica annuale, relatori della serata sono stati il dottor Angelo Pizzi e il professor Carlo Castagna. Dopo la rapida introduzione alla serata del presidente Chiappini, a prendere la parola è stato Pizzi, medico degli arbitri in forza alla CAN, che, dopo un rapido excursus storico sulla figura dell'arbitro e grazie all'ausilio di alcune diapositive create appositamente per la serata, ha illustrato le casistiche di infortunio più frequenti per l'arbitro. Essendo l'arbitro prima di tutto un'atleta (*"Un arbitro"*, ha sottolineato Pizzi, *"corre mediamente quanto un buon centrocampista di una squadra di alto livello"*) così come i calciatori, è sbagliato considerarlo immune da infortuni: i più frequenti problemi fisici per un arbitro sono

quelli a livello tendineo-muscolare e quelli al tendine d'Achille. Per evitarli è necessaria prima di tutto una corretta preparazione settimanale e un giusto riscaldamento pre-partita, e questo è stato l'input di Carlo Castagna, preparatore atletico degli arbitri CAN, che ha illustrato e spiegato il documento sulla prevenzione degli infortuni che ad inizio stagione è stato inviato a tutti gli associati, sottolineando l'importanza di alcuni elementi spesso sottovalutati come gli esercizi pre-atletici. Alimentazione e preparazione sono poi stati i argomenti più gettonati per le domande dei presenti alla riunione, interessati da un argomento per loro nuovo e dalla bravura dei due relatori. Alla fine applausi per i relatori e all'intuizione di Lisandrelli di organizzare una riunione del genere, nella consapevolezza che questi incontri sono fondamentali per comprendere correttamente come alla base di una buona prestazione e di una corretta autonomia fisica, sia un gran lavoro anche a livello di alimentazione ed allenamento.

Marco Cau



CASTIGLI al corso O.A.



Sarà soltanto il giovane consigliere Nicola Castigli a sostenere quest'anno l'esame per l'abilitazione alla funzione di Osservatore Arbitrale che si terrà la prossima primavera. Intanto il nostro collega frequenta il corso "personale" in Sezione dietro gli insegnamenti del Presidente Giancarlo Chiappini con la consueta "mano" del delegato tecnico Mireno Tavanti. Nicola ha già visionato numerosi giovani colleghi e le cronache ci raccontano che ha impressionato in maniera positiva i rampolli di Arbitro Club.

GHIANDAI al TOP



Sta continuando la grande annata Simone Ghiandai, alfiere aretino alla CAN. Vi elenchiamo le gare in A e B dirette fino ad oggi, mentre domenica sera Simone coadiuverà, insieme a Giordano di Calabrisetta, Massimiliano Saccani di Mantova, nella sfida dell'Olimpico di Torino domenica saranno di fronte JUVENTUS-LAZIO, SERIE A JUVENTUS-CHIEVO, LAZIO-PARMA, ATALANTA-MILAN, CATANIA-CAGLIARI, NAPOLI-MILAN, CAGLIARI-SAMP, MILAN-PALERMO, MILAN-GENOVA, ROMA-GENOVA; SERIE B PIACENZA-BRESCIA e TORINO-CROTONESE. All'Estero: STEAUA-DINAMO BUCAREST.