



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



MEETING NAZIONALE PER UFFICIALI DI GARA DI PESISTICA 2015

# L'Ufficiale di gara oltre il Regolamento

- ✓ Sensazioni e percezioni dell'Arbitro
- ✓ Cenni di psico-biologia



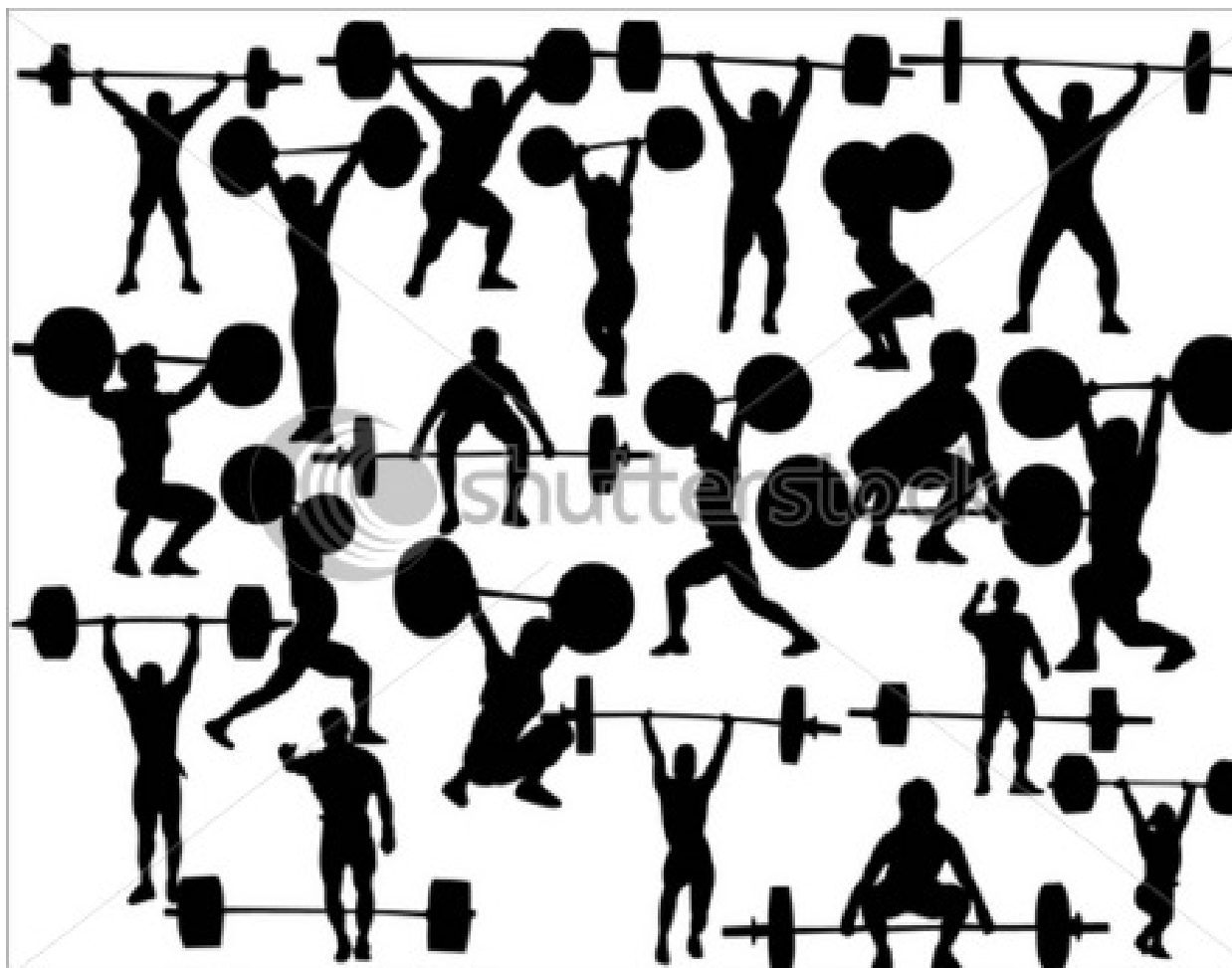
Ostia Lido (RM) - Aran Blu Hotel - Lungomare degli Abruzzi 66/70,  
28 febbraio – 1° marzo 2015



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## *Sensazioni e percezioni dell'Arbitro*



## L'Arbitro nei diversi Sport e nella Pesistica

Diversi trattati scientifici sull'arbitraggio negli sport di squadra, ma pochi sugli sport singoli.

### Perché?

Diversi gli approcci di valutazione (esercizio fisico, comportamento Atleta/i, attrezzo/oggetto) ...

e diverse le dinamiche da valutare (moto continuo o singolo esercizio, contatto o schemi etc.) ...





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Arbitro a contatto con Atleti in contrasto diretto tra loro...

... e troppe  
dinamiche a cui  
prestare  
attenzione ...



... **molte** possibilità di errore





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Arbitro estraneo al gioco e squadre separate...

... molte  
dinamiche a  
cui prestare  
attenzione ...



... tante possibilità di errore







FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Arbitro estraneo e distaccato  
dall'Atleta...

... tante  
dinamiche a  
cui prestare  
attenzione



... poche possibilità di errore



Ma se le possibilità di errore sono poche,  
perché si continua a sbagliare?

Perché viene a mancare **l'attenzione** ... e  
per altri motivi psico-biologici?

Suggestione

Deficit visivi

Malafede



## Cos'è l'attenzione?

L'attenzione è un **processo cognitivo** che permette di selezionare stimoli ambientali ignorandone altri ...

In pratica, è l'applicazione o la concentrazione della mente e **dei sensi sulla presenza** di un oggetto, di un attività o scopo, nell'attesa di un fatto.





## Cos'è l'attenzione?

Una definizione.

”... Essa implica il tralasciare certe cose per occuparsi con **più efficienza di altre ...**

... il suo **opposto** è quello stato di dispersione e confusione, definito **distrazione ...**”

*William James, 1890, Principi di Psicologia*



## Percezione delle cose: attenzione visiva

Nel quotidiano percepiamo degli stimoli che ci portano a "ricostruire" gli oggetti, gli eventi nella loro unità/totalità e significato ...

*(es. riconosciamo un libro prima ancora d'averlo sfogliato) ...*

e li vediamo come "distinti" dagli altri oggetti circostanti,

*(es. una penna sul foglio la vediamo distinta dal foglio).*



Ma non sempre il mondo fisico degli oggetti coincide esattamente con quello che noi riusciamo a percepire (**mondo fenomenico**).

Un fenomeno può essere percepito senza esserci fisicamente o, al contrario, pur essendoci, noi non riusciamo a vederlo, o addirittura riusciamo a vedere una cosa diversa da quella che c'è veramente ...

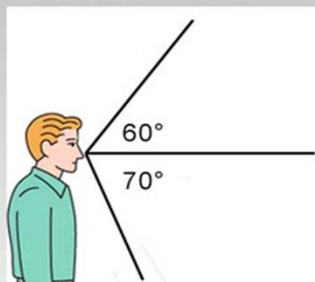
*(es. il mimetismo bellico, le illusioni ottiche, i miraggi ect.).*



L'Arbitro deve giudicare quello che ha visto e non quel che pensa di aver visto

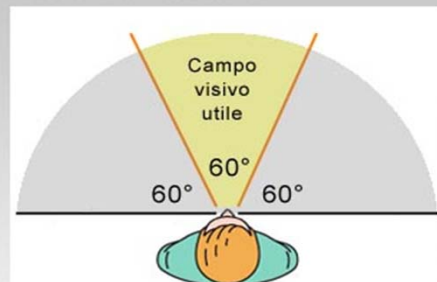
### Campo visivo dell'occhio

Campo visivo verticale

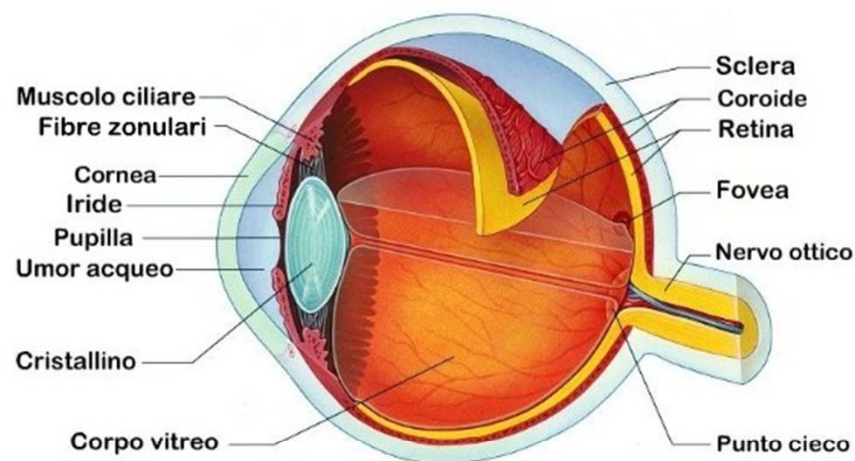


Guardando fisso l'orizzonte l'occhio vede circa 60° sopra e circa 70° al di sotto della linea mediana

Campo visivo orizzontale



Nella visione orizzontale, il campo visivo utile è la zona dove si riesce a percepire i dettagli. La zona laterale grigia (visione periferica) non consente di distinguere i particolari



**E se fosse impossibile vedere tutto?**



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Arbitri alla pedana



- ✓ L'A. concentri la sua attenzione sul Pesista, solo quando questi sale sulla pedana di gara.
- ✓ L'A. non perda mai di vista, nell'alzata, i movimenti delle braccia, dei gomiti, delle spalle e dei piedi.
- ✓ Particolare attenzione pongano gli AA. laterali agli arti inferiori e superiori nella fase di accosciata.

Aggiornamenti per Arbitri & Allenatori Regionali del FVG - Edizione 2008 - Relatore BLASUTIG Fabiano

A.: Arbitro AA.: Arbitri





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## L'attenzione visiva di solito coincide con la visione foveale

Ma anche gli oggetti nel campo periferico possano essere visti. Se qualcosa ci distrae, la nostra attenzione si sposta, automaticamente, sul nuovo oggetto periferico.

L'occhio nell'esplorare un oggetto compie rapidi movimenti chiamati saccadi (o microsaccadi) che rinnovano l'immagine retinica.

Le saccadi si appuntano sull'oggetto scelto dalla mente, ma esiste un'attenzione "periferica" che ci consente di cogliere o almeno di non perdere ciò che è periferico rispetto al punto di fissazione se questo ci interessa.





## Il Punto cieco

Ognuno degli occhi contiene un'area che non ha fotorecettori perché c'è il nervo ottico.

Non ci accorgiamo di questo «difetto» perché queste aree sono situate in punti opposti del campo visivo.

## Dimostrazione della croce e del puntino

Si chiude l'occhio sinistro, e col destro si fissa la croce.

A circa 30 cm dallo schermo, il puntino nero dovrebbe «svanire», lasciando al suo posto un'area bianca perché il cervello cerca di riempire lo spazio vuoto con uno sfondo più probabile.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## MEETING NAZIONALE PER UFFICIALI DI GARA DI PESISTICA 2015



## 1/3 - Come pilotare l'attenzione

- La posizione degli oggetti:

data una scena possiamo immaginare il «mirino» della visione al centro.

Tra i nuovi punti di fissazione si sceglie quello più vicino al «mirino» sapendo che tra guardare in basso o in alto nell'asse orizzontale preferiamo la zona alta (prima braccia/testa e poi i piedi).



## 2/3 - Come pilotare l'attenzione

- Caratteristiche geometriche dell'immagine:  
siamo particolarmente attratti dagli angoli, dai punti vicini agli incroci; se si presentano sulla scena delle situazioni di asimmetria, per il prossimo punto di fissazione ci indirizziamo su eventuali punti di simmetria (distensione).



### 3/3 - Come pilotare l'attenzione

- Cambiamento temporale:
- Qualsiasi modifica della scena nel tempo (meglio se repentina), diventa il più probabile punto di fissazione nuovo (difficoltà, se simultaneità spinta/spaccata).





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Eppure si continua a sbagliare ...







FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## MEETING NAZIONALE PER UFFICIALI DI GARA DI PESISTICA 2015

VIDEO YOUTUBE: <http://youtu.be/RxaL8gpCcdg>



## Il paradigma di Posner

Si misurano i tempi di reazione agli stimoli attesi e non attesi. Il soggetto viene preavvertito della visione di uno stimolo *target* da uno stimolo segnale (CUE) ad esempio una freccia che dirà almeno il lato del bersaglio.

I tempi di reazione saranno brevi se si avvera il bersaglio e aumentano se non si avverano...

In pratica siamo più reattivi se ci aspettiamo l'evento.



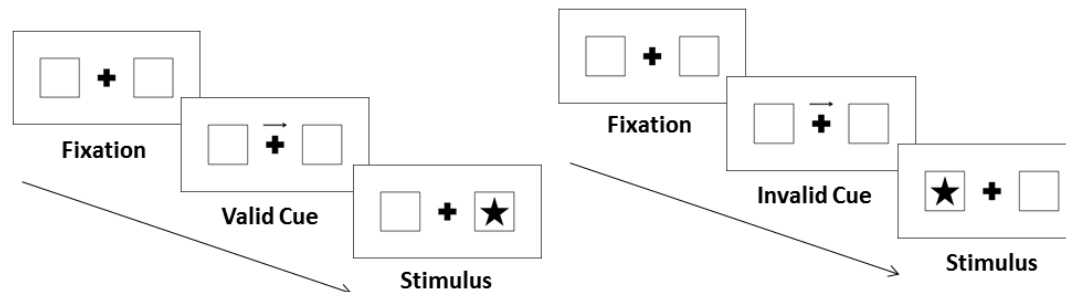


FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA

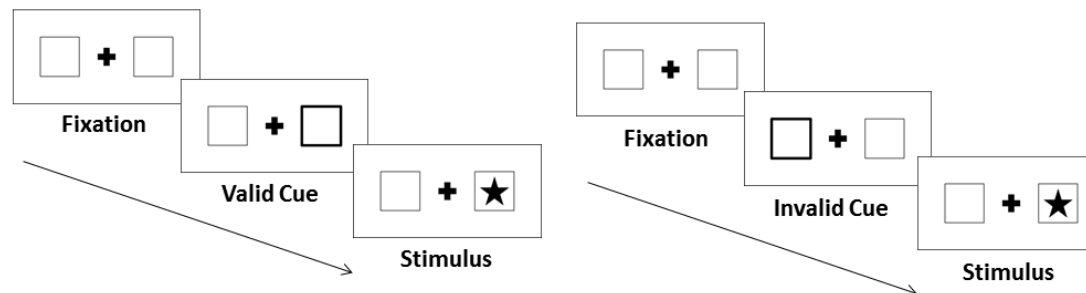


## Schema del test

### Endogenous Cues



### Exogenous Cues



Il miglioramento delle prestazioni per stimoli presentati in **locazioni attese** è dovuto all'attenzione.

Il **focus attento** è infatti orientato verso la zona attenzionata.

Se il segnale invece è spostato in altro bersaglio e non in quello probabilmente indicato, allora si deve spostare **l'attenzione con perdita di tempo**.



## Altri due aspetti che guidano l'attenzione

- Eventi non attesi;
- Ricerca di qualcosa.

L'attenzione è guidata da qualcosa che cambia nella scena se è legato al modello presente a priori nella mente (se lo abbiamo in mente).

Il movimento abituale non viene indagato.

L'abitudine riduce gli effetti delle variabili responsabili del cambiamento del punto di attenzione.



## Visione periferica e visione foveale

Nella **visione foveale** al centro del campo visivo ci sono le immagini campionate da un maggior numero di fotorecettori.

Nella visione periferica invece abbiamo funzioni di allerta (**aiuto nel movimento, percezione dello spazio**) con caratteristiche più grossolane.

La visione foveale è strettamente legata all'attenzione, quella periferica è maggiormente legata alla visione pre-attentiva.

**La visione, dal punto di vista puramente ottico, non è passiva.**

**Il quadro non è mai acquisito in modo omogeneo, ma si fa sempre una selezione fra ciò che è importante o meno.**



## Lo spostamento dell'attenzione

L'attenzione può essere diffusa (visione intera) o attenzione focale (particolare).

L'orientamento dell'attenzione può essere:

- **implicito** (visione periferica: “guardare con la coda dell’occhio”);
- **esplicito** (maggiore acuità visiva: movimento degli occhi, del capo e del corpo).





## L'attenzione è una risorsa limitata:

- Nel tempo (calo fisiologico);
- In quantità (grado di coinvolgimento).

Inoltre, processi simili interferiscono tra di loro.

E' possibile portare a termine **processi cognitivi** diversi in parallelo, utilizzando risorse multiple ma non con la stessa attenzione...



Compito I<sup>^</sup> → Richiede maggiori risorse

Compito II<sup>^</sup> → Richiede la quota residua delle risorse

I risultati delle prestazioni ottenute nello svolgimento simultaneo di due compiti, **dipende dalla priorità assegnata a uno dei due compiti.**

Alta priorità al compito I<sup>^</sup> → Prestazione bassa nel compito II<sup>^</sup>

Bassa priorità al compito I<sup>^</sup> → Prestazione alta nel compito II<sup>^</sup>





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Nella **Distensione su Panca** molti più aspetti a cui prestare attenzione:

- lo **Start**
- le braccia,
- lo stop al petto,
- la risalita,
- **il contatto del bilanciere**,
- la testa,
- La schiena
- i piedi e
- il **Rack**

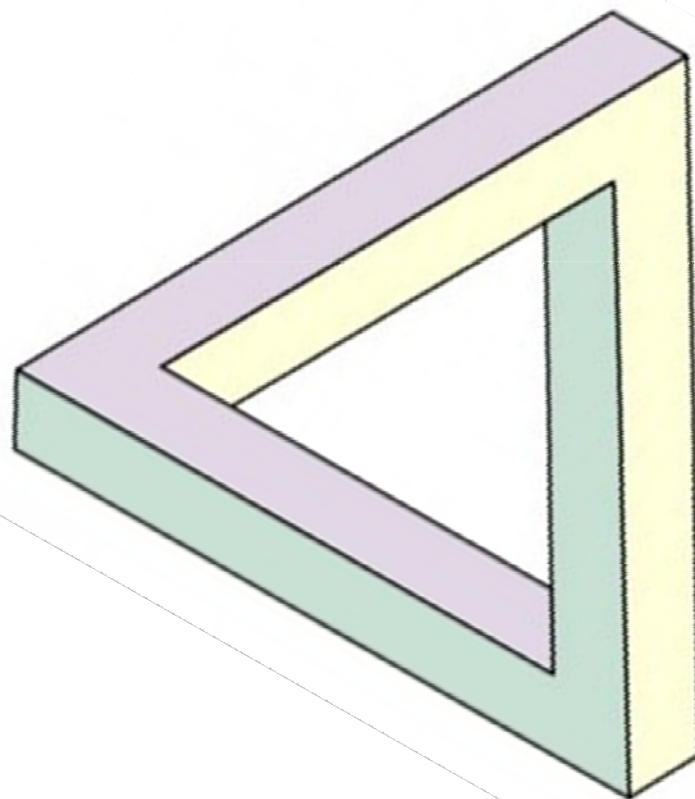




FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Se guardiamo solo un  
vertice del triangolo  
l'immagine ci appare reale



Solo una  
attenta visione  
unitaria ci  
svela l'errore



Quindi **la percezione non** ci fornisce una copia fedele della realtà esterna.

Essa è una funzione psichica che elabora i dati forniti dai ricettori sensoriali, subordinando le singole sensazioni al tutto.

I particolari acquistano un aspetto diverso a seconda del tutto al quale appartengono.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## La percezione dell'insieme precede sempre quella delle singole parti

Il modo più comune di percepire un oggetto è quello della percezione globale a meno che...

... non ci si focalizzi su un particolare o si guardi l'evento immagine con particolare attenzione.







FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Molte volte i **sensi ci ingannano** e solo con l'esperienza riusciamo a cogliere la **vera realtà**.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



**Lo sapevate che il  
il cervello  
nasconde le cose  
inutili, come il  
secondo "il ' nella  
prima frase**





## Comune definizione di suggestione

Condizionamento psichico esercitato da altre persone o da fatti e situazioni o anche **ingannevole impressione soggettiva** che agisce con tale forza su un individuo da dominare la sua volontà, privarlo del giudizio critico o addirittura del senso della realtà.

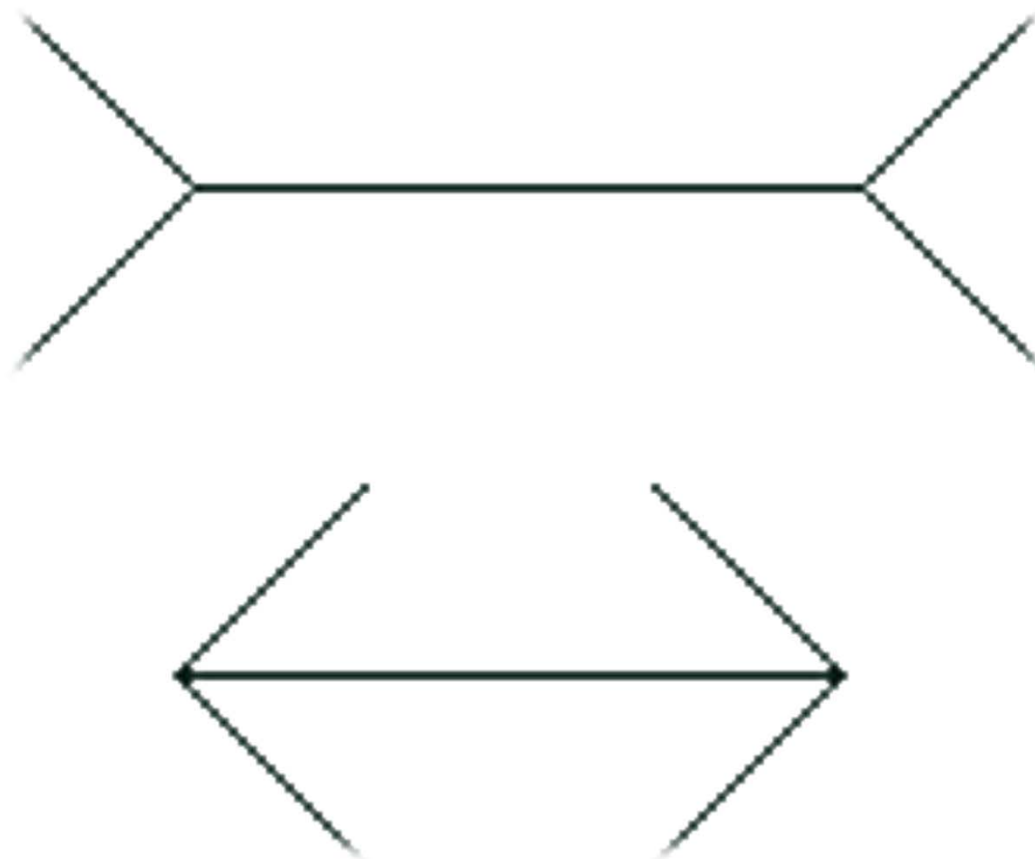




FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA

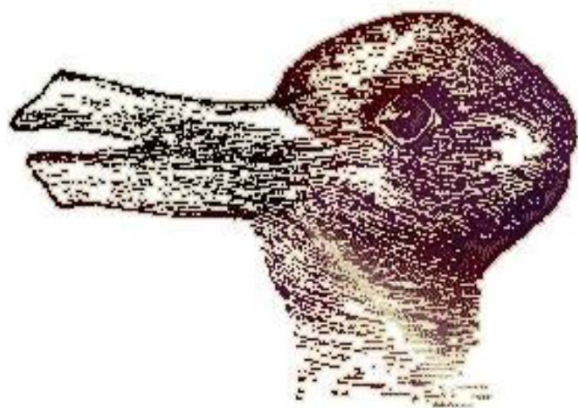


## MEETING NAZIONALE PER UFFICIALI DI GARA DI PESISTICA 2015





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
JUDO



Distinzione figura sfondo





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



E poi con uno sfondo così...





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## MEETING NAZIONALE PER UFFICIALI DI GARA DI PESISTICA 2015



E una Giuria così...

Il caso Simplicie Ribouem - Steven Kari



Non tutti gli individui sono ugualmente portati a cedere alle influenze suggestive.

Perché alcuni soggetti sono maggiormente suggestionabili rispetto agli altri?

### Fattori di differenza individuale:

- Età
- Genere
- Intelligenza
- Memoria
- Personalità (autostima e desiderabilità sociale)
- Ansia





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Dal Regolamento Arbitrale Federale

### Punto 11. GARA

#### Modalità e comportamento:

- a) Tutti gli UUdg. convocati sono tenuti a indossare la divisa federale, presentandosi in sede di gara al Coordinatore degli Udg., almeno un'ora (1) prima dell'inizio della competizione;
- b) Il Coordinatore di gara, organizza una riunione tecnica per affidare i ruoli a ciascun Udg. e/o per illustrare le particolari esigenze della gara;
- c) Tutti gli UUdg. presenti procedono alle operazioni di controllo e verifica delle attrezzature sportive e tecnologiche dell'area di gara e di riscaldamento; eventuali irregolarità devono essere immediatamente segnalate al Coordinatore degli UUdg. che ne informerà il Direttore di gara e il Responsabile dell'organizzazione;
- d) In deroga al programma orario stabilito, l'inizio della gara può essere modificato su decisione del Direttore di gara che opererà avendo riguardo del parere del Coordinatore degli Udg. e del Responsabile dell'organizzazione, previa acquisizione di consenso, documentato e sottoscritto, da parte della maggioranza dei rappresentanti delle Società sportive partecipanti alla manifestazione;





## Dal Regolamento Arbitrale Federale

### Punto 11. GARA

#### Modalità e comportamento:

- e) L'Udg. che si dovesse trovare in una situazione di conflitto d'interessi nello svolgimento dell'attività arbitrale ha il dovere di informare il Coordinatore degli Udg. che provvederà in merito;
- f) Durante la gara, i rapporti tra gli UUDg. e tutti i presenti, devono essere improntati al massimo Fair-Play;
- g) All'Udg. è fatto divieto assoluto di entrare in controversia con chiunque, circa eventuali contestazioni al proprio operato. Nel caso di contestazioni, sarà compito dell'Udg. stesso informare il Direttore di gara e il Coordinatore, i quali si prodigheranno per ricomporre la controversia e verbalizzare l'accaduto;
- h) L'Udg. non può abbandonare la sede di gara prima della fine della gara, premiazioni comprese. Eventuali allontanamenti dalla sede di gara devono essere autorizzati dal Direttore di gara, sentito il Coordinatore degli Udg. e solo per comprovate e giustificate motivazioni.



*... e se aggiungessimo...*

i) L'Udg. deve ricordarsi di prestare sempre la massima attenzione ...



## Rischio di disattenzione

A volte la **fissità-immobilità** può comportare delle scariche di energia superflua che possono turbare la concentrazione ...

(tamburellare con le mani, muovere ritmicamente il piede o altri comportamenti stereotipati).

... e non dimentichiamo che altre volte la nostra mente gioca **brutti scherzi** ...



## CONCLUSIONI - Condizioni dell'attenzione

- Freschezza e riposo;
- Isolamento dagli stimoli perturbatori (es.: pubblico);
- Cambiamento dello stimolo (es.: strappo e slancio);
- Intensità dello stimolo (es.: partecipazione emotiva);
- Interesse e novità (es.: cambio di ruolo per trovare il proprio ruolo);
- Ripetizione mentale della prestazione.



Ma alla fine come dovrebbe essere l'Arbitro e di quali requisiti dovrebbe essere dotato?

Essere:

1. Attento e fermo (sicuro, deciso);
3. Autorevole (che gode di stima) e non autoritario (prepotente);
4. Indipendente in rapporto all'ambiente;
5. Scarsamente suggestionabile.

Avere:

1. Controllo e stabilità emotiva;
2. Adeguata auto stima;
3. Rapidità di valutazione;
4. Prontezza di decisione;
5. Senso di responsabilità.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



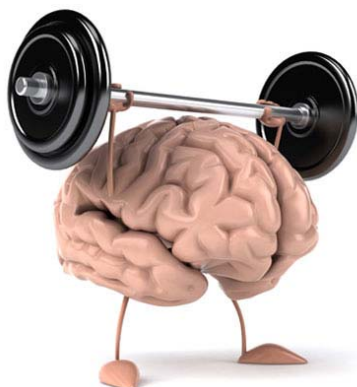
# L'impreparazione!

?

Gli *Ufficiale di gara*  
e gli *Insegnanti tecnici*  
che NON SI AGGIORNANO  
sono un ostacolo al buon  
svolgimento della gara

?

Aggiornamenti per Arbitri & Allenatori Regionali del FVG - Edizione 2008 - Relatore BLASUTIG Fabiano



Anche il cervello va allenato!



Segue >>



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Bibliografia consultata e citata

- P. Bianchini: *Psicologia dello sport –  
Attenzione e attività arbitrale*
- F. Blasutig: *Aggiornamenti per Arbitri & Allenatori*
- M.C. Carattozzolo: *Psicologia cognitiva*
- P. Gavalotti: *Psicologia generale*
- E. Macci: *L'Attenzione nello sport - Dalla teoria alla pratica*
- L. Scalini: *Attenzione visiva selettiva*
- A. Urso: *Pesistica - sport per tutti gli sport*
- F. Vitali: *Le emozioni nello sport*

