

DIDATTICA ARBITRALE

a cura di Claudio Frontali



Federazione Arrampicata Sportiva Italiana

INDICE

1. Introduzione
2. La figura del Giudice
3. Il comportamento del Giudice prima, durante e dopo la gara
4. L'amministrazione della disciplina
5. La psicologia: un determinante contributo alla direzione di gara
 - l'ottimismo
 - l'impegno
 - come gestire lo stress: il rilassamento

Questo strumento didattico, rivolto ai giudici, agli osservatori, ai delegati tecnici, ai docenti, alle strutture centrali e periferiche FASI, è stato composto dal Responsabile settore Giudici Claudio Frontali.

INTRODUZIONE

Una piccola opera didattica per grandi avvenimenti Arrampicatòri.

Questo si propone di essere questa raccolta di elaborati, estrapolati fedelmente dalle didattiche arbitrali di altre discipline sportive, arricchiti da temi di carattere psicologico.

Un'opera didattica al servizio degli eventi sportivi, quali sono tutte le gare di arrampicata che si svolgono sul territorio nazionale.

Un'opera didattica in dotazione a tutti i Giudici, osservatori, docenti e dirigenti del Settore Arbitrale, che deve essere utilizzata per il proprio miglioramento tecnico, da perseguire costantemente.

I Comitati Regionali e Provinciali sono invitati a divulgarla presso gli altri Settori Federali, quale contributo alla loro crescita tecnica.

Claudio Frontali

LA FIGURA DEL GIUDICE

PREMESSA

La figura arbitrale, in tutti gli sport, è definita generalmente e con molta superficialità, un male necessario. Per coloro che la pensano in questo modo, la funzione arbitrale non riveste grandi difficoltà: **ci sono le regole, basta applicarle, al momento opportuno!**

Se così fosse, evidentemente, **non ci sarebbe nemmeno la necessità dei giudici per dirigere le gare!**

E questo, purtroppo, non è possibile!

Tre frasi con tre esclamazioni, a significare che la realtà è completamente diversa: la funzione arbitrale, oltre ad essere delicata per gli innegabili risvolti psicologici coinvolti, è difficile ancor più di quella degli atleti e degli allenatori. Non basta conoscere perfettamente le regole, occorre saperle applicare con tempestività quando vengono infrante.

Proprio questa difficoltà deve portare il giudice di gara a considerare la propria **professionalità** come un capitale a disposizione dello sport, da incrementare con un lavoro intenso e continuo.

GIUDICE DI GARA: le ragioni di una scelta

Per inquadrare compiutamente la **figura del Giudice di gara**, occorre analizzare le ragioni che inducono una persona ad intraprendere questa attività, quali possono essere le motivazioni che la portano a decidere di intraprendere tale attività, consapevole che, pur essendo chiamato a decidere sulle fasi di gara e sul comportamento dei partecipanti, è a sua volta sottoposta ad un severo giudizio da parte di tanti componenti del mondo sportivo: atleti/e; tecnici; dirigenti; pubblico; mass-media; il proprio settore. Una motivazione di fondo, comune a tutti coloro che fanno questa scelta, è quella di un servizio, di un impegno verso uno sport che piace. E' questo un aspetto degno di nota in una società in cui si dice non esistano più valori morali.

E' pregnante, a questo proposito, una annotazione riportata in una circolare dell'ISEF di Cuba, che definisce molto profondamente, la figura arbitrale:

“Qualsiasi persona che abbia la vocazione di inserirsi con serietà in questa attività, ha potenzialmente la possibilità di divenire un buon giudice, purché sia in grado di dare ad essa un deciso proposito di studio, sacrificio e lavoro, indispensabili per disimpegnare con buon esito l'apprendistato ed il successivo sviluppo delle proprie capacità, in un campo tanto difficile, quale senza dubbio è quello arbitrale”.

Molte possono essere le motivazioni che portano alla scelta dell'arbitraggio:

- il bisogno di divertimento, anche con la prospettiva di viaggiare, di avere rapporti umani, di visitare nuovi luoghi;
- la ricerca di nuovi stimoli;
- la soddisfazione di esibirsi davanti ad un pubblico;
- la ricerca di riconoscimenti a fronte di buone prestazioni, misurarsi con se stessi;
- la voglia di misurare le proprie capacità ed il proprio coraggio.

Chi è il Giudice di Gara

In ogni gara agonistica è indispensabile la presenza di una o più persone al di sopra delle parti, che vigili affinché il gioco e la gara si svolgano secondo le regole, intervenendo quando esse vengono violate.

A gestire e regolamentare le gare pensa la Federazione, la quale si avvale dei propri rappresentanti per il controllo regolamentare. Questi rappresentanti Federali sono i **Giudici di Gara**, i quali, quindi, hanno questo compito che viene loro delegato dalla FASI.

Tale nomina viene indirizzata

- ai cittadini italiani e stranieri;
- che siano di buona condotta morale e civile;
- che abbiano superato le prescritte prove tecniche;
- che abbiano formalmente aderito alla FASI con il tesseramento.

Il Giudice di Gara rappresenta la legalità nello sport, da lui sorvegliata, da lui indirizzata, da lui fatta rispettare.

E' una persona e come tale fallibile, può cadere in errore (sempre più raramente con l'acquisizione di maggiore esperienza), ma sempre in buona fede: negli eventuali casi di malafede, è il gruppo, previo il consenso del Consiglio Federale che espelle l'individuo.

Per questa sua funzione di rappresentante della legalità, egli non può essere contemporaneamente

- Presidente, Vicepresidente, Consigliere Federale;
- Presidente, Componente di Comitato Regionale o Provinciale;
- Giudice Unico Nazionale;
- Presidente o dirigente di società affiliata alla FASI;
- Atleta (in tale caso un giudice può essere inquadrato al massimo nei ruoli regionali e non può dirigere gare del campionato in cui svolge la sua attività di atleta).

La figura del Giudice di Gara

Quale rappresentante delegato della Federazione, il Giudice di Gara deve svolgere questo importante compito con la dovuta dignità e professionalità, mantenendo in ogni circostanza un comportamento adeguato alla propria funzione.

Che cosa può significare questa definizione di **adeguato comportamento**?

1. Il Giudice di Gara deve presentarsi in un abbigliamento sobrio, senza eccessi stravaganti, come compete a qualsiasi persona pubblica che, essendo in vista, non si può porre in una posizione di eccessiva eccentricità, tale da poter essere per questo criticata o, peggio, derisa. Nella vita privata, ognuno ha il diritto di abbigliarsi come meglio crede, ma nel momento in cui assume l'incarico di rappresentante della FASI, che ha liberamente accettato, la sobrietà è d'obbligo.

2. Il comportamento estremamente educato è ugualmente obbligatorio, fuori e dentro il campo di gara.

3. Il rapporto con la FASI deve essere improntato alla reciproca stima, con la disponibilità continua a risolvere in positivo qualsiasi divergenza. Per i Giudici, in particolare, la correttezza verso la Federazione, si estrinseca negli adempimenti

di accettazione puntuale delle designazioni, di invio immediato del referto e del rapporto di gara, di partecipazione agli incontri tecnici, nella comunicazione delle eventuali indisponibilità.

4. L'equilibrio valutativo, in questo ambito, è assolutamente indispensabile.

Questo **adeguato comportamento** contribuisce a dare al Giudice di Gara quella **autorevolezza**, che gli viene sì dall'autorità che riveste la sua figura, ma che deriva direttamente dalla **stima** che l'ambiente gli accorda, in considerazione di quanto egli fornisce una nitida immagine del suo operato con il manifestarsi delle sue qualità personali.

La figura del Giudice, quindi, è nitida e vicino alla realtà teorica, che la vuole perfetta, quando lo sforzo concreto è rivolto a perseguire l'ottimizzazione degli aspetti che concorrono all'immagine del Giudice, che possono essere così elencati e definiti:

- comportamento fuori e dentro il campo;
- competenza tecnica;
- capacità comunicazionali.

Come si migliora la figura del Giudice di Gara

Partendo dal concetto che rappresentando la legalità, la figura del Giudice di Gara deve essere scevra da ogni illegalità, ma la natura umana non può essere perfetta, per ogni Giudice o arbitro ci sono sempre, anche al top della carriera, dei margini di miglioramento, che ognuno deve cercare di colmare con iniziative individuali e collettive.

1. Attitudini personali.

Ci sono delle qualità attitudinali che sono naturalmente presenti in alcuni, mentre altre che si possono costruire, ma tutte che possono essere migliorate.

L'educazione ed il rispetto per gli altri, è una dote che può essere innata, dipendendo molto dal carattere, ma che può essere anche costruita nel tempo con un continuo confronto all'interno del proprio gruppo, cercando di evitare gli eccessi, evitando di credere che l'autorità che deriva dall'incarico possa permettere comportamenti anche oltre la normale educazione, che deve, comunque, essere presente in qualsiasi rapporto fra persone.

La lealtà dei comportamenti nei confronti sia del proprio gruppo, che di chi si è chiamati ad amministrare, rappresenta una parte molto importante della figura giudicante. I comportamenti di servilismo nei confronti del gruppo dirigente (Segretario, Designatore, Comitato, ecc.), se presente, va modificato in un rapporto tra persone di eguale dignità, che si fonda sulla lealtà, scevra da ricorsi a sotterfugi o a dicerie tendenti ad avere dei vantaggi in termini personali e di carriera al di fuori della necessaria trasparenza.

La contrapposizione preconcepita ad ogni indicazione di chi governa il gruppo, è ugualmente una negatività, che, se presente, deve essere modificata in un confronto leale, che non preveda la assuefazione inerte alle decisioni, ma ad una valutazione delle decisioni che possono essere discusse per divenire convincenti, se necessario.

Purtroppo, a volte, si tende a credere che chi si oppone sempre e comunque alle

decisioni di chi governa il gruppo, sia una persona che ha coraggio, che può assurgere a cariche più elevate, che ha una spiccata personalità. Spesso, però, queste stesse persone, così critiche, così intransigenti, quando vengono poste in posizioni di dirigenza del gruppo, dimostrano i propri limiti in termini decisionali, prendendo atto della differente difficoltà tra la critica e le decisioni da prendere.

2. Competenza tecnica.

E' stata posta al secondo posto in questa scala di interventi migliorativi, perché la tecnica è più facilmente migliorabile anche con il solo impegno personale. L'allenamento, sia tecnico che fisico, è uno dei mezzi per conseguire un continuo miglioramento personale.

La tendenza ad essere particolarmente precisi nelle formalità della gara (controllo delle attrezzature, della organizzazione di gara, puntualità, controllo attento delle classifiche e del referto di gara), è parte importante del bagaglio del Giudice di Gara, che, se perseguito, assegna una credibilità che porta poi alla stabile stima personale. A questo livello di stima acquisita, si devono agganciare anche gli adempimenti verso la struttura federale, prima (accettazione delle designazioni) e dopo la gara (invio del referto di gara) e nella partecipazione alle riunioni e corsi organizzati.

3. Capacità comunicazionali.

Anche questa capacità di comunicare correttamente con gli altri, può essere considerata una dote personale innata, ma essa, comunque, può essere sviluppata e migliorata da chi è in possesso di un carattere introverso, poco incline al dialogo ed allo scambio di opinioni, in definitiva un timido.

Il rapporto interpersonale con il gruppo, che si sviluppa particolarmente nelle occasioni di incontro, è di grande aiuto, se chi dirige riesce ad avere la sensibilità per accorgersi delle difficoltà che qualcuno incontra sotto questo aspetto.

Nell'ambito della gara, questa capacità di comunicazione si estrinseca nei rapporti con i partecipanti in modo verbale o, più spesso, attraverso la gestualità. In entrambi i casi, la comunicazione deve perseguire:

- **la chiarezza e la precisione del messaggio**, che spesso dipende dalla padronanza conoscitiva delle regole, che non concede imbarazzanti titubanze;
- **la tempestività**, che consente una convinta accettazione del messaggio;
- **l'obiettività**, quale base assolutamente necessaria per una corretta gestione della legalità e per una seria collocazione della figura del giudice nella stima di chi riceve il messaggio.

CONCLUSIONI

Questa breve e schematica trattazione della **figura del Giudice di Gara**, non pretende di essere esaustiva del tema, per la stessa esistenza ed autorevolezza di un SETTORE della intera vita sportiva.

L'intenzione è stata quella di fornire un indirizzo per una profonda riflessione, sia a livello personale che di gruppo.

Le difficoltà di una prestazione arbitrale sono indubbie e derivano anche dagli aspetti psicologici, di tensione, dalla complessità gara e dalla posizione in cui

viene a trovarsi il Giudice di Gara, rispetto al luogo ove si verifica il fatto da valutare, dalla continua evoluzione delle regole di gara, che lo costringe a cancellare automatismi acquisiti per introdurne degli altri al loro posto, attraverso un adeguato allenamento anche di tipo ideo-motorio.

Dietro ogni prestazione giudicante, esiste una indispensabile specifica preparazione!

Qualsiasi persona che abbia la vocazione di inserirsi con serietà in questa attività, ha potenzialmente la possibilità di divenire un buon giudice di gara, purché sia in condizioni di dare ad essa un deciso proposito di studio, sacrificio e lavoro, indispensabili per disimpegnare con buon esito l'apprendistato ed il successivo sviluppo delle proprie capacità in un campo tanto difficile e complesso, come senza dubbio è quello arbitrale.

Il Giudice di Gara, alla stessa stregua degli/delle atleti/e, degli allenatori, dei dirigenti, è un attore della gara.

La disciplina deve essere rispettata da tutti gli attori della gara!

Il Giudice di Gara rappresenta la legalità nello sport, da lui sorvegliata, da lui indirizzata, da lui fatta rispettare.

IL COMPORTAMENTO DEL GIUDICE DI GARA PRIMA, DURANTE E DOPO LA GARA

PREFAZIONE

Il Giudice di Gara, elemento importante ed indispensabile della attività agonistica, ha dei precisi doveri da adempiere prima, durante e dopo la gara, che riguardano aspetti formali e regolamentari da rispettare e da far rispettare.

La professionalità arbitrale deve necessariamente tener conto di tale comportamento, quale componente essenziale del bagaglio tecnico-culturale da affinare, da migliorare, da rendere adeguato al livello del proprio impegno.

PROTOCOLLO DI GARA

(vedi All. 1 - Impianto di Gara)

la dispensa **L'impianto di gara** può risultare utile per schematizzare e scindere le azioni durante lo svilupparsi di una gara, e in abbinamento al **R.d.G.** può permettere, utilizzato come un protocollo, il miglioramento del rendimento del giudice, la riduzione dei margini di errore e del tempo di esecuzione delle formalità di gara.

1. COMPORTAMENTO PRIMA DELLA GARA

Appropriatamente viene affermato che per un giudice la gara inizia con la presa visione della designazione con cui gli viene comunicato quale sia la gara che dovrà dirigere.

1.1 Riscontro della designazione

I Giudici di Gara, in via normale, sono designati ad espletare le proprie funzioni dal Segretario Nazionale per le gare nazionali e dai Giudici responsabili di zona per le gare regionali.

I Giudici, infine, indipendentemente dal ruolo di inquadramento, debbono obbligatoriamente svolgere attività nel territorio al fine di mantenersi in costante allenamento.

A secondo del ruolo di appartenenza, i Giudici di gara possono essere designati:

a) ruolo nazionale:

- dal Responsabile Nazionale Giudici e Segretario Nazionale, per le gare e per i master nazionali;

b) ruolo regionale:

- dal Giudice Responsabile Regionale in accordo con il Comitato Regionale;

Al ricevimento della designazione, il Giudice ha l'**OBBLIGO** di riscontrare immediatamente tale designazione alla figura che l'ha emessa.

La professionalità arbitrale in tutte le discipline sportive prevede necessariamente il puntuale riscontro della designazione.

1.2 Organizzazione della trasferta

Il Giudice ha il dovere di affrontare la gara nelle migliori condizioni psicofisiche e per questo deve mettere in atto tutte le iniziative che lo possono portare a tali condizioni.

Una delle prime utili iniziative in questo senso, riguarda la organizzazione della trasferta, che gli permetta di raggiungere la sede della gara con un ragionevole anticipo rispetto all'orario di inizio, in modo da non essere mai sottoposto ad apprensione e nervosismo per un possibile ritardato arrivo.

Per questo il Giudice di gara, con largo anticipo, deve organizzare il trasferimento verso la sede della gara, tenendo conto dei seguenti parametri:

- a) valutazione della distanza dal proprio luogo di residenza alla sede di svolgimento della gara e del tipo di viabilità stradale;
- b) scelta del mezzo di trasporto, che deve tener conto della percorrenza massima di 800 Km A/R permessa per il trasferimento con il proprio mezzo;
- c) necessità che il Giudice sia sul luogo della gara con anticipo per concedersi un adeguato tempo di recupero, per superare lo stress e la stanchezza del viaggio, ed essere pronto ad affrontare la gara un'ora prima del suo inizio, quando dovrà trovarsi nell'impianto di gara.

Se la sede ove si svolgerà la gara non è particolarmente disagiata per quanto attiene alle vie di collegamento, il Giudice dovrà utilizzare i normali mezzi pubblici, i quali gli permettono una piena tranquillità che, invece, non gli consente l'uso del mezzo proprio, il quale può presentare degli imprevisti che potrebbero creargli uno stress deleterio per una condizione psicofisica ottimale.

1.2.1 Viaggio con mezzi pubblici

Si ribadisce che l'uso del mezzo pubblico è obbligatorio quando la distanza da percorrere è superiore agli 800 Km A/R, per una ovvia ragione di condizione psicofisica da mantenere prima della gara. Nel caso si ritenga che l'uso del mezzo pubblico sia preferibile per il viaggio, si tenga conto che anche per questo devesi considerarsi la possibilità di imprevisti e quindi aerei, treni, bus debbono essere scelti in modo che l'orario di arrivo non sia proprio a ridosso di quello di inizio della gara, in funzione anche della distanza del campo di gara dalla stazione di arrivo.

Una buona consuetudine è quella di informarsi dettagliatamente presso il Comitato Regionale FASI e il Comitato Organizzatore della gara.

Per la programmazione del viaggio di ritorno si consideri, evidentemente, che le gare di arrampicata non hanno una durata preventivabile, anche quelle che sulla carta possono essere considerate "facili", e quindi si faccia affidamento su più di un orario di partenza.

Durante la gara non farsi mai condizionare dall'orario di ritorno eventualmente preventivato: è questa una condizione psicofisica che non può albergare nella professionalità arbitrale a tutti i livelli!

1.2.2 Viaggio con mezzo proprio

Tutte le considerazioni sopra esposte, portano alla conclusione che il viaggio con il mezzo proprio, a parte gli orari utilmente flessibili di partenza e di ritorno, rappresenta comunque uno stress supplementare, che, se raggiunge livelli

elevati a causa di condizioni viarie e di clima disagiate, deve essere evitato. Il Giudice di Gara, in tale evenienza, deve considerare alcuni fattori di sicurezza, indispensabili per un viaggio con gli imprevisti limitati al minimo:

- l'automezzo utilizzato deve essere in condizioni ottimali di funzionalità;
- il percorso stradale deve essere quello che presenta meno disagi, soprattutto nel periodo invernale ed in presenza di condizioni climatiche non ottimali;
- computare nel programma di viaggio una o più soste di alcuni minuti per rilassarsi e quindi interrompere la tensione della guida;
- nel caso di viaggio a due o più giudici, quando più giudici risiedono in località vicine, intervallarsi alla guida.

Nel caso, malaugurato e affatto professionale, di ritardato arrivo rispetto all'orario di inizio della gara, si abbia cura di avvisare per tempo l'organo designante, organizzativo e la società ospitante, indicando il prevedibile arrivo nell'impianto di gara.

Questa situazione, purtroppo, creerà uno stato di disagio che il giudice dovrà adoperarsi per superare con un comportamento serio, non facendosi condizionare nel proseguo da tale sfortunata situazione.

1.2.3. Equipaggiamento

Operazione particolarmente accurata che il giudice deve compiere, è quella del confezionamento della "borsa", evitando di attendere proprio l'ultimo minuto prima della partenza:

- divisa completa ed in ordine;
- tesserino (badge) di giudice;
- due referti di gara ;
- gli indirizzi utili delle società di interesse;
- anagrafiche atleti;
- tabulati excel per la competizione;
- striscione FASI;
- scotch e nastro biadesivo;
- penne colorate, pennarelli;
- matite e matite colorate;
- cronometro;
- regolamenti di gara;
- puntine da disegno;
- fogli A4
- abbigliamento e materiale per il pernottamento;

Uguualmente, un minimo di cura deve essere dedicato all'abbigliamento con cui il giudice si presenta sul terreno di gara.

La sobrietà è vivamente raccomandata, evitando gli abbigliamenti sofisticati.

1.3. Arrivo sul campo di gara

I Giudici designati a dirigere gare di qualsiasi campionato federale debbono giungere nell'impianto di gara almeno un'ora prima per poter avere a disposizione del tempo per svolgere con accuratezza tutti gli adempimenti pre-gara previsti.

Al proprio arrivo il Giudice avrà cura di presentarsi ai dirigenti della società ospitante per avere le prime indicazioni riguardanti l'ubicazione delle zone di isolamento e la consegna del verbale di omologazione della struttura di gara. Con essi e con gli atleti e tecnici, egli si può intrattenere con la dovuta cordialità, evitando argomenti che non siano più che leciti, come commenti su prestazioni di colleghi giudici o su comportamenti di dirigenti federali. Si consiglia, nel caso vengano proposti, di glissare tali argomentazioni con la dovuta fermezza e cordialità.

1.3.1 Verifica delle attrezzature.

Depositato il proprio equipaggiamento, il giudice procede alla verifica delle attrezzature di gara, insieme ai colleghi, sotto la guida del direttore di gara, confrontandole con quanto riportato nel verbale di omologazione. Deve accertarsi della presenza del tavolo, delle sedie, del computer con connessione internet, di uno spazio dedicato che dovrà essere messo a disposizione della Giuria.

Deve altresì accertarsi che non vi siano situazioni di pericolo per gli atleti, riferendosi a ostacoli limitanti l'area di gara.

La società ospitante ha l'obbligo di presentare al Presidente di Giuria il verbale di omologazione della struttura di gara al suo arrivo nell'impianto.

Eventuali carenze debbono essere immediatamente comunicate al dirigente, affinché vengano prontamente sanate con interventi tempestivi a cura della società ospitante.

Se non è possibile rimuovere tutte le carenze riscontrate, il Presidente di giuria dovrà stabilire se l'area di gara è idonea per la disputa della gara in riferimento a quanto previsto dal Regolamento di Gara.

Il Presidente di giuria è tenuto a trascrivere i fatti sul proprio rapporto di gara.

1.3.2. Preparazione psicofisica alla gara

I Giudici hanno coscienza del fatto che ogni gara di qualsivoglia campionato o manifestazione, rappresenta un impegno più o meno difficile, che coinvolge la propria professionalità e rappresenta sempre e comunque un banco di prova. Ogni Giudice in ogni gara viene sottoposto ad esame, che ha il compito di superare con una adeguata preparazione.

Essa si sviluppa nel periodo di pre-campionato e si affina infrasettimanalmente con adeguati allenamenti fisici, tecnici e di destrezza, sommati ad un adeguato regime alimentare.

Anche dopo la verifica delle attrezzature, i giudici debbono dedicare un po' del tempo a disposizione per effettuare una adeguata preparazione pre-gara sia dal punto di vista fisico, con adeguati esercizi di stretching di cui si deve possedere un minimo di conoscenza tecnica, per scaricare la tensione psicologica, dedicando la propria attenzione alla concentrazione verso la gara, con particolare riferimento al controllo dell'ansia, anche se esperti, attraverso esercizi di training autogeno.

Dopo ciò, i giudici devono indossare la divisa predisponendosi a proseguire con i preliminari della gara.

La necessità di prepararsi alla gara non deve ritenersi un optional, ma un preciso dovere professionale dei Giudici, per affrontare nelle migliori condizioni psicofisiche la gara stessa.

Deve essere, perciò, evitata la trasformazione della zona assegnata alla giuria in una sorta di sala ricevimenti, con visita continua di amici e, soprattutto, colleghi, che con la loro presenza non permettono la indispensabile preparazione.

Pur riconoscendo il piacere di un saluto, che può essere però anticipato o posticipato a dopo la gara, i Giudici debbono cortesemente respingere questa specie di usanza nelle immediate vicinanze dell'inizio della gara, invitando amici e colleghi a rinviare i saluti a fine gara.

1.4 Adempimenti burocratici

I Giudici hanno il compito di verificare l'identità e la posizione tesserativa di ciascun atleta partecipante alla gara

Sarà cura dei giudici, se non già avvenuta, sollecitare la consegna dell'elenco dei partecipanti alla gara, riportato sull'apposito modulo di iscrizione unitamente ai relativi documenti di identità degli atleti, 30' prima dell'orario di inizio della gara.

Il Direttore di Gara dovrà, inoltre, consegnare la ricevuta della richiesta di Forza Sanitaria o far notare la sua presenza in zona. In mancanza, il giudice dovrà comunque disputare la gara annotando il fatto sul rapporto di gara.

1.4.1 Riconoscimento

La verifica della identità e della posizione tesserativa di tutti gli atleti, deve essere effettuata all'interno della zona assegnata alla giuria, sulla base del modulo di iscrizione e dei documenti degli atleti precedentemente consegnati dal Direttore di Gara, almeno 1 ora prima dell'inizio della gara.

Per ogni componente è necessario verificare il proprio documento di identità, in originale, e l'anagrafica in linea o il tesserino federale dell'atleta della stagione agonistica nel corso della quale si svolge la gara. I documenti di identità validi sono quelli rilasciati dalle Autorità competenti, oppure una autocertificazione:

1. i documenti possono essere con validità scaduta, ma muniti di una foto recente, tale comunque da permettere il riconoscimento sicuro della persona. Per persone di nazionalità estera devono essere accettati i documenti di identità con scrittura straniera a caratteri latini;

2. in aderenza alle disposizioni vigenti sulla identità personale, essa può essere accertata con una autocertificazione in carta semplice sulla quale deve essere apposta una foto della persona e vi dovranno essere specificati i dati anagrafici. La persona, o il genitore per i minori, dovrà firmare la fotografia. In tale caso, il Giudice dovrà ritirare l'autocertificazione ed inviarla al Responsabile Nazionale dei Giudici FASI unitamente al referto ed al rapporto di gara. In alternativa l'autocertificazione può essere dichiarata in calce ad una fotocopia chiara di un documento d'identità rilasciato dalle Autorità competenti;

3. è permesso il riconoscimento diretto da parte di uno dei Giudici, il quale dovrà riportare una propria dichiarazione sul referto o sul relativo elenco ufficiale degli iscritti della gara.

Tesseramento atleti

Ogni atleta deve essere in possesso del tesserino rilasciato dall'Ufficio Tesseramento della FASI bollato per la stagione in corso.

La partecipazione alla gara senza tessera è ammessa esclusivamente in caso di smarrimento, furto, deterioramento, per motivata e documentata richiesta di duplicato, o per ritardata omologa del tesseramento. In tali evenienze l'atleta può prendere parte alla gara sub-judice a seguito di autodichiarazione a referto o sull'elenco ufficiale;

1.4.2 Versamento contributo gara

Per ogni Gara e per ogni stagione agonistica, il Consiglio Federale stabilisce per le Società organizzatrici le modalità di versamento dei contributi gara. I Giudici devono verificare di conseguenza il loro versamento ad un delegato FASI.

1.5 Dirigente addetto all'arbitro

La società organizzatrice deve riportare nell'elenco dei partecipanti alla gara anche il nominativo di un proprio dirigente, regolarmente tesserato, che deve espletare le funzioni di "addetto ai Giudici". Egli deve:

- accogliere i giudici al loro arrivo nell'impianto di gara;
- essere a disposizione dei giudici durante la verifica preliminare delle attrezzature in riferimento al verbale di omologazione che avrà provveduto a consegnare loro;
- predisporre nella zona di giuria dei generi di conforto a disposizione dei giudici;
- essere reperibile, durante la gara, in un punto concordato con i giudici
- fornire ai giudici tutte le notizie relative alla gara, utili per la compilazione del rapporto di gara
- accompagnare, a fine gara, i giudici presso il loro, alloggio, restare a disposizione fino a che non lasciano l'impianto di gara, fornendo loro aiuto in caso di necessità (richiesta taxi, eventuale trasporto all'aeroporto o stazione FFS o bus, ecc.)

2. COMPORTAMENTO DURANTE LA GARA

I giudici debbono dirigere la gara secondo le attribuzioni loro assegnate dal Regolamento di gara in vigore

3. COMPORTAMENTO AL TERMINE DELLA GARA

E' dalla pubblicazione ufficiale della classifica che parte il tempo dei 15' previsti entro cui possono essere confermati gli eventuali reclami preannunciati durante la gara.

AL TERMINE DELLA GARA

3.2 Compilazione del rapporto di gara

I compiti del giudice non sono conclusi con la pubblicazione ufficiale delle classifiche. La sua gara termina, infatti, quando ha chiuso la busta contenente il referto e il rapporto di gara e l'ha spedita alla Segreteria e al competente

responsabile Giudici.

E' consigliato prendersi il tempo necessario per ricontrrollare molto attentamente le classifiche a gara terminata, in un luogo lontano dal caos, ciò prima della spedizione delle medesime agli organi competenti ed alla successiva pubblicazione nel sito internet e nel periodico della federazione. Questo a scanso di pubblicazioni e divulgazioni definitive di classifiche che potranno successivamente risultare sbagliate, con successivo ed evidente imbarazzo dei giudici che le avranno stilate.

Il rapporto che il giudice deve compilare, costituisce una sintetica relazione dei fatti che possono avere una qualche rilevanza in sede di omologa della gara o di provvedimenti disciplinari compilando la scheda consuntiva di gara. Per questo motivo, il rapporto, unitamente al referto di gara, deve essere trasmesso alla competente Commissione nelle 24 ore successive al termine della gara il tardivo inoltro degli atti ufficiali, infatti, ritarda l'omologa della gara e l'adozione delle eventuali sanzioni disciplinari; ciò rappresenta sempre e comunque un fatto incretioso ed irregolare per le implicanze sul proseguo della attività agonistica. Inoltre il referto potrà essere utilizzato per creare una casistica delle competizioni, utile ad individuare le eventuali migliorie da mettere in atto.

Il modulo-questionario del rapporto di gara prevede:

- Zona di Gara: viene richiesta al giudice la descrizione sommaria delle attrezzature, con eventuale puntualizzazione delle manchevolezze riscontrate. Se non vi sono rilievi particolari, si può scrivere "tutto regolare".

Se la società non è in possesso del verbale di omologa del campo, il giudice annoterà la cosa

- Reclami: si pretende in questa voce la descrizione cronologica dettagliata degli avvenimenti, dal preannuncio, alla conferma, alle motivazioni e così via. il giudice è tenuto solo a descrivere, deve perciò astenersi da qualsiasi commento personale relativo a qualsiasi reclamo.

Come è sottolineato nella premessa, i giudici devono limitarsi a riferire quanto hanno visto, udito o subito, esponendo semplicemente ciò che il pubblico ed i tesserati hanno detto o fatto. Di conseguenza i giudici "non devono qualificare i fatti".

Cosa significa "qualificare i fatti"?

Significa che i Giudici non debbono limitarsi a scrivere, per es.: "parole offensive; frasi minacciose; comportamento irrispettoso, gesti volgari, epiteti ingiuriosi".

Così facendo, infatti, essi impediscono alla Commissione competente qualsiasi valutazione, attribuendosi un compito che non spetta loro, quello, cioè, di giudicare sulla offensività o minacciosità dei gesti, delle parole, degli atti.

Perciò i Presidenti di giuria devono riportare fedelmente le frasi udite o i fatti visti, quali essi siano, senza ricorrere a perifrasi o circonlocuzioni. Infatti, riportare la frase "Giudice venduto" vuol dire descrivere, mentre scrivere "frase offensiva" significa esprimere un giudizio. La Commissione competente non può tener conto di simili attestazioni, non essendo di fatto in grado di esprimere un giudizio oggettivo sulla frase.

A) Comportamento del pubblico:

- a) trascrivere fedelmente quello che ha detto o fatto;
- b) nel caso si verificassero episodi di particolare gravità, ove lo spazio non sia sufficiente, sarà opportuno allegare un foglio aggiuntivo, su cui esporre dettagliatamente la cronaca degli avvenimenti;
- c) si ricorda che costituiscono fatti disciplinari rilevanti tutti quelli che interessano la persona degli ufficiali di gara o degli atleti, anche prima dell'ingresso in palestra o dopo, purché siano in stretta correlazione con la gara in questione;

B) Comportamento dei dirigenti:

I Giudici dovranno riferire testualmente quanto detto o fatto dai dirigenti. Si raccomanda di indicare sempre nome e cognome e numero di tesserino personale FASI del dirigente ed essere sicuri della sua identità.

C) Comportamento degli allenatori:

I Giudici dovranno riferire quanto detto o fatto, che possa essere rilevante ai fini della valutazione del loro contegno.

Come per i dirigenti si raccomanda di indicare sempre nome, cognome e numero di tessera.

D) Comportamento degli atleti:

Nel riferire sul comportamento degli atleti, i Giudici devono evitare qualsiasi valutazione circa il contegno tenuto, durante la gara e si limiteranno solo a riferire quanto constatato.

La penalizzazione per condotta scorretta (cartellino giallo) deve essere riportato nel rapporto arbitrale specificando numero di pettorale, nome e società di appartenenza del atleta, nonché i motivi della sanzione disciplinare. Altrettanto si fa per le altre sanzioni disciplinari, come la espulsione e la squalifica.

Si raccomanda di far conoscere sempre con chiarezza le sanzioni disciplinari agli interessati.

F) Note aggiuntive particolari:

lo spazio è riservato a quelle voci non previste dal rapporto di gara e che i Giudici ritengono opportuno riportare. Ad esempio, i Giudici potranno qui indicare se il rapporto di gara prosegue su fogli allegati

Il rapporto di gara, unitamente al referto ed agli elenchi degli atleti, redatto nei termini esposti, costituisce per la Commissione competente, prova piena ed essenziale dei fatti descritti, senza possibilità di prove contrarie, ammissibili solo in caso di incompletezza o lacunosità del rapporto, oppure allorquando il Giudice riferisca episodi non percepiti direttamente, ma riferiti da terzi.

Il Giudice è tenuto ad una chiara e precisa compilazione del rapporto di gara, nonché il tempestivo inoltro dello stesso insieme al referto.

G) Reclami

I reclami, pena la loro inammissibilità, devono essere preannunciati al Presidente di Giuria verbalmente al momento del verificarsi del fatto che dà luogo alla

contestazione. Il presidente di Giuria è tenuto ad annotare immediatamente il preannuncio di reclamo sul referto di gara.

Pena la inammissibilità del reclamo stesso, entro quindici minuti dalla pubblicazione della classifica, il reclamo deve essere confermato per iscritto dall'atleta o dal dirigente accompagnatore.

4. ASSENZE E RINVII

4.1. Assenza degli ufficiali di gara

Presidente di Giuria: se il il Giudice designato non è presente all'orario di inizio della gara, gli atleti e gli ufficiali debbono attenderlo per 30 minuti.

Dopo tale termine, il Giudice Aggiunto assume le sue funzioni se è stato designato dallo stesso organo designante. Se invece il Giudice Aggiunto è designato da organo designante diverso da quello del Presidente, la direttiva di cui sopra può essere applicata solo se gli atleti sottoscrivono l'accettazione a referto prima dell'inizio della gara.

Giudice Aggiunto: in assenza del Giudice Aggiunto, e sia accertata la sua designazione, gli atleti e gli ufficiali dovranno attendere 30 minuti oltre l'orario previsto di inizio della gara.

Il Presidente di Giuria, solo nel caso che abbia accertato la convocazione del Giudice Aggiunto, può reperire un collega presente alla gara e designarlo per svolgere le sue funzioni.

Quando la gara inizia con un corpo arbitrale, questo non può essere modificato se non per malore od incidente accorso al Presidente di Giuria.

4.2. Gare interrotte e rinvii.

a) In caso di impraticabilità del campo di gara, stabilita dalla Giuria per intemperie, oscurità o attrezzature e spazi non idonei, o non disponibilità dell'impianto previsto, gli atleti e gli ufficiali di gara debbono restare a disposizione del Presidente di Giuria fino a che questi non abbia deciso l'eventuale rinvio o annullamento della gara stessa.

5 I GESTI

5.1 Raccomandazioni e modalità per l'utilizzo corretto dei gesti ufficiali e non.

I Giudici dovrebbero comunicare tra loro, con i partecipanti alla gara e con il pubblico, per mezzo di chiari ed inequivocabili gesti, rare volte per mezzo della parola.

I gesti eseguiti agevolmente con precisione e decisione ed espressivi della natura, unitamente a una buona preparazione tecnica, evidenziano la presenza del giudice durante la gara, la sicurezza nella direzione e quindi una personalità adeguata alla funzione.

5.2 Amministrazione della disciplina - Situazioni di gara

Al fine di una corretta applicazione di quanto riportato nel presente documento, la giurisdizione temporale dei Giudici sui partecipanti alla gara decorre dal momento in cui i direttori di gara entrano nella struttura ovvero sono al cospetto dei partecipanti stessi, fino all'abbandono della stessa

L'AMMINISTRAZIONE DELLA DISCIPLINA

1. INTRODUZIONE

Il **Regolamento di Gara** in vigore regola l'attività agonistica dello sport arrampicatorio attraverso la supervisione dei **Giudici**, i quali hanno il compito di verificare il loro rispetto da parte di tutti i partecipanti alle gare.

Al di fuori dagli aspetti tecnici, tali regole indicano i comportamenti che i partecipanti debbono tenere nelle competizioni, nell'ambito del **FAIR PLAY** insito nello sport.

Essi devono comportarsi con rispetto e cortesia nello spirito del FAIR-PLAY, non solo nei confronti dei Giudici, ma anche verso, gli avversari, i propri compagni e gli spettatori".

I Giudici, oltre che sugli aspetti tecnici della gara, debbono sorvegliare sui comportamenti degli attori della gara stessa, secondo quanto dettato dalle regole, le quali si rivelano in tutta la loro difficoltà applicativa.

Un concetto basilare in tale ambito è quello della **prevenzione**, che permette al Giudice di amministrare la disciplina della gara con la dovuta comprensione delle tensioni che gravano **sull'agonismo**.

CONDOTTA SCORRETTA

L'amministrazione della disciplina comprende quell'insieme di norme che regolano il comportamento dei partecipanti alla gara, fornendo anche gli strumenti necessari per prevenire e/o sanzionare disciplinarmente eventuali **condotte scorrette**.

AMMINISTRAZIONE DELLA DISCIPLINA

Essa può esprimersi nella forma più lieve con comportamenti sportivi, gesti o parole di livello non grave, o degenerare fino all'insulto ed all'aggressione, dirette ai giudici, agli avversari, ai propri compagni, al pubblico. Per la natura stessa della arrampicata, la condotta scorretta non trae la sua fonte da esasperazioni dovute allo scontro fisico che non esiste, ma eventualmente da rare degenerazioni di rapporti verbali fra avversari, con il pubblico e, con frequenza maggiore, con i giudici. Sono comportamenti tipici: la reazione a decisioni arbitrali, nelle diverse forme e gradazioni di protesta; il gesto di scherno verso gli avversari o il pubblico, sia a scopo di provocazione che di reazione a sollecitazioni; l'insulto rivolto ai partecipanti alla gara e/o al pubblico e così via.

IL GIUDICE E LA DISCIPLINA

IL Giudice ha il compito, a volte ingrato ma necessario, di fare rispettare le norme previste, comprese quelle relative alla disciplina dei comportamenti, con gli

strumenti che Il Regolamento di Gara gli mette a disposizione.

La condotta scorretta che più spesso si registra è quella nei confronti dei Giudici a seguito delle loro decisioni, quale conseguenza delle caratteristiche delle normative che assegnano al giudice il compito, non facile, di decidere, in pratica, la prestazione dell'atleta.

L'attività arbitrale prevede di prendere continuamente decisioni responsabilmente, a volte di normale o facile livello valutativo, altre volte più difficili, sempre nell'ambito della applicazione delle norme, senza lasciarsi andare ad interpretazioni personali.

Prendere **decisioni difficili** è, ovviamente, piuttosto impegnativo anche in considerazione delle tensioni, anche psicologiche, che gravano sulla gara in tali frangenti. L'importante è che queste tensioni non abbiano la forza di condizionare chi è deputato a decidere secondo quanto prevedono le norme.

Prendere decisioni **con espressa convinzione** permette al giudice di trasmettere questa sua decisionalità agli attori della gara ed al pubblico, ricevendone considerazione. Dimostrare **indecisione**, invece, comporta reazioni che a volta arriva alla contestazione. Comunque, pur nella sicurezza delle decisioni prese, si possono ipotizzare alcune delle ragioni che inducono l'atleta, l'allenatore, il dirigente, il pubblico a protestare verso tali decisioni

- decisione oggettivamente errata di uno dei giudici;
- decisioni contrastanti tra i giudici;
- decisione oggettivamente corretta, ma sfavorevole all'atleta.

Le prime due ragioni di protesta possono essere limitate al minimo quando l'atleta è preparato, profondo conoscitore delle RdG, della tecnica arbitrale e della tattica e tecnica di gara, a parte i casi sporadici e/o accidentali che possono sempre capitare.

Dalla terza ragione, però, consegue che a volte nemmeno il giudice che valuta correttamente la prestazione, è immune da proteste, in tale caso dettate unicamente dall'interesse della prestazione dell'atleta.

Da qui l'importanza che il giudice abbia a disposizione adeguati strumenti regolamentari, che gli permettano di **prevenire** i comportamenti scorretti e, se necessario, a **sanzionare** tale condotta.

A fronte di ciò, però, il Giudice deve acquisire una profonda conoscenza di tutti questi strumenti normativi e le relative esatte interpretazioni (casistica) che regolamentano la materia disciplinare.

Ciò, comunque, non è sufficiente a rendere il Giudice un ottimo gestore della gara, perché le situazioni che gli si presentano sono spesso originali, nuove e non usuali per lui, con la conseguenza che se non ha conseguito una buona abitudine a valutare i comportamenti, gli interventi possono essere ritardati, non tempestivi ed a volte non ci sono proprio gli interventi, poiché l'elaborazione mentale risulta lenta.

L'abitudine a valutare i comportamenti gli permette, invece, di attuare interventi tempestivi e precisi, come per ogni altra decisione tecnica. Anche qui, quindi, si deve considerare l'importanza dell'**allenamento**, non inteso nel comune senso che si dà alla parola, ma in quello di abitudine allenata ad amministrare la disciplina. Che significa:

- **conoscenza profonda** della regola e della relativa casistica, sia attraverso lo studio, che partecipando attivamente alle riunioni tecniche ed ai corsi di aggiornamento;

- **abitudine ad analizzare** gli eventi disciplinari avvenuti nel corso della propria gara, verificando la correttezza degli eventuali interventi, anche con colleghi e docenti;

- **assistere** a gare, concentrando la propria attenzione sugli aspetti valutativi, confrontandosi con le decisioni prese dai propri colleghi in maniera costruttiva.

Questo **ripetere mentalmente** le situazioni viste e **ridiscuterle**, costituisce un vero e proprio **allenamento** (mental-training), che abitua il Giudice a prendere decisioni, a capitalizzare esperienze, a gestire eventi anche inusuali.

Il confronto delle esperienze, le opinioni, le indicazioni fornite, favoriscono quella uniformità applicativa delle norme, che in questo delicato campo è largamente auspicabile, ma non è di facile attuazione a causa degli eventi da valutare, che raramente sono completamente comparabili e per i quali si può indicare un'unica direttiva.

Di certo il Giudice deve evitare interpretazioni personali e di farsi influenzare da elementi esterni (pubblico, proteste, conoscenze personali), per poter applicare correttamente la regola in ordine alla amministrazione della disciplina, evitando cioè di essere influenzati da aspetti psicologici.

E' da evitare di essere troppo permissivi o troppo rigidi, perché in entrambi i casi si possono avere delle reazioni alle decisioni prese. Il Giudice che sa applicare la normativa in maniera distaccata ed equilibrata, senza fare sconti o aggravii ad alcuno, è apprezzato e stimato comunque.

il Giudice debole, che non si prende le proprie responsabilità, che è accondiscendente, che si fa prendere la mano dagli eventi, non viene stimato nemmeno da chi si avvantaggia del suo comportamento.

il Giudice eccessivamente rigido solitamente è ugualmente non equilibrato nelle sue decisioni, anche perché di solito esse sono più dure inizialmente per poi scemare via via che la gara si svolge.

L'ATTENZIONE E LA SUA POSSIBILE RIPARTIZIONE

L'uomo dispone di un **sistema sensoriale** (i cinque sensi) che gli permette di raccogliere informazioni dall'ambiente (interno ed esterno), che vengono poi **memorizzate**, di un **sistema di risposta** che sceglie e programma i comandi di esecuzione e di eventuali correzioni alla risposta esecutiva data, di un **sistema di controllo** che supervisiona e coordina le informazioni sulla base degli **scopi prefissati**.

Questo complicato sistema ricettivo delle informazioni che vengono elaborate per fornire poi una risposta operativa controllata, fa capo ai cosiddetti **meccanismi attentivi**, o più semplicemente all'**attenzione**.

Attenzione, quindi, come capacità di fornire risposte agli input che provengono dall'ambiente circostante, dopo una loro valutazione con estrema celerità.

Attenzione, quindi, come qualità insita ed **allenabile** del Giudice di gara, che deve mantenersi ad un alto livello percettivo per tutta la durata della gara, dipendente anche dagli input interni, provenienti dal proprio corpo:

ansia, emotività, memorizzazione di situazioni già avvenute, ecc.

Due sono i tipi di attenzione:

- quella volontariamente indirizzata dall'individuo su oggetti, azioni, obiettivi, ecc.;
- quella involontaria, o di tipo riflesso, che riguarda l'ambiente, con gli input recepiti involontariamente ed in modo non focalizzato.

Durante lo svolgersi di un'azione di gara, pertanto, il giudice dispone di una parte della propria attenzione che può indirizzare **volontariamente** su segmenti della stessa azione, mentre una parte non rilevante della propria attenzione viene impegnata **involontariamente** nella osservazione generale e non focalizzata dell'ambiente in cui si sviluppa la gara (per esempio la "visuale periferica").

La parte di **gestione volontaria** può essere destinata su un unico punto spaziale (per esempio sulla presa che viene afferrata, uno spit che viene caricato), o suddividerla su due o più punti riferentisi a segmenti diversi della stessa azione (per esempio: entrambi gli esempi sopra citati; indi la posizione dell'assicuratore e la gestione del tempo; ecc).

Quando la gestione volontaria dell'attenzione è rivolta verso un **unico punto spaziale**, si parla di **concentrazione** spinta verso quel limitato settore, che non tiene conto, se non in maniera superficiale e sfocata, di quanto avviene intorno.

Se invece l'attenzione è rivolta verso **due o più punti**, è necessario un **coordinamento mentale** di alto livello che causa un notevole appesantimento mentale, tale da poter essere sostenuto solo per brevi tempi con un necessario recupero successivo.

La **volontà** di indirizzare l'attenzione verso più punti è espressa dal Giudice secondo le esigenze tecniche del momento, secondo quanto acquisito in esperienze precedenti e conseguentemente alla tecnica arbitrale stabilita.

I **meccanismi attentivi**, a seguito di tale volontà, provvedono a ripartire l'attenzione disponibile secondo lo svilupparsi dell'azione di gara.

LA PSICOLOGIA: un determinante contributo alla direzione arbitrale

L'OTTIMISMO

Nella vita quotidiana ogni individuo sperimenta stati d'animo e pensieri dominati dalla convinzione di essere in grado di affrontare ogni difficoltà che si parerà di fronte e momenti, invece, in cui è dominato dal panico di non essere all'altezza delle situazioni con cui deve misurarsi.

A questo riguardo gli individui che si definiscono **ottimisti** sono coloro che si aspettano che accada sempre qualcosa di buono, mentre i **pessimisti** sono al contrario quelli che si aspettano che accada qualcosa di negativo. I primi ritengono che *"chiusa una porta si apre un portone"*, i secondi che *"è destino che ciò che fanno finisca sempre male"*.

Differiscono nel modo in cui affrontano le sfide della vita e, particolarmente, nella

maniera con cui fronteggiano le avversità.

Molti sono gli esempi da cui si riscontra che nel mondo dello sport di alto livello, chi ha successo ha un **atteggiamento positivo** nei confronti della sua abilità di far fronte con efficacia alle difficoltà della competizione.

Ad esempio, una ricerca condotta presso il Dipartimento di Psicologia del Coni*, ha riscontrato che gli atleti che hanno vinto una medaglia ai Giochi Olimpici di Atlanta, rispetto agli altri atleti nazionali, mostravano nei mesi precedenti l'evento olimpico, un **grado di fiducia** significativamente superiore nelle proprie capacità di gareggiare in modo efficace.

Ma esistono anche testimonianze dirette di campioni di altre nazioni che confermano ulteriormente questo dato. Una riguarda Matt Biondi, il fortissimo nuotatore statunitense che a Seoul vinse cinque medaglie d'oro:

"Nella sua prima gara, i 200 metri stile libero, Biondi ottenne uno straziante terzo posto, e nella gara successiva, i 100 metri farfalla, si vide soffiare l'oro nelle ultime bracciate. I cronisti sportivi pensavano che le due batoste avrebbero demoralizzato Biondi compromettendo le gare successive. Ma l'atleta si riprese dalla sconfitta, e vinse l'oro nelle cinque gare che seguirono.

Un osservatore che non rimase sorpreso dal successo di Biondi fu Martin Seligman, psicologo della Pennsylvania University che, al principio dell'anno, aveva sottoposto l'atleta ad alcuni test per saggiarne l'ottimismo.

In un esperimento con Seligman, durante una manifestazione sportiva nella quale Biondi doveva testare al massimo le sue capacità, l'allenatore gli comunicò un tempo peggiore di quello ottenuto in realtà.

Nonostante la notizia demoralizzante, quando si chiese a Biondi di riposare e ritentare, la sua prestazione - che in realtà era stata eccellente - fu ancora migliore.

*Ma quando si ripeté lo stesso esperimento con altri membri della squadra - dimostratisi pessimisti nell'ambito di altri test - le prestazioni al secondo tentativo furono peggiori"**.*

Quale insegnamento si può trarre da questa storia personale?

Essere **ottimisti** significa essere consapevoli che, nonostante si possa subire insuccessi e frustrazioni, grazie all'impegno costante delle proprie capacità, gli eventi successivi saranno affrontati dando il meglio di sé, anche trovandosi a fronteggiare situazioni molto difficili.

L'atteggiamento dell'ottimista può essere così riassunto:

1. accetta gli eventi stressanti, cercando di dare il meglio di sé anche nelle condizioni agonistiche peggiori, imparando qualcosa da queste situazioni;
2. è sempre concentrato sul compito che sta svolgendo;
3. è costantemente orientato a trovare la soluzione più adatta;
4. regola in modo efficace le sue reazioni emotive;
5. non fugge dalle situazioni problematiche, ma le affronta;
6. è poco centrato sui sintomi fisici (stanchezza, mal di testa, etc.);
7. fa piani per il futuro, stabilendo obiettivi a breve termine;
8. affronta direttamente chi mette in discussione il suo operato, presentando i fatti che sono contrari a queste affermazioni;
9. interpreta i propri insuccessi non in termini di mancanza di capacità, ma

d'impegno insufficiente o di scelta strategica sbagliata;

10. accetta le situazioni che non può cambiare, piuttosto che cercare di scappare da queste. Al contrario, l'atteggiamento dell'individuo **pessimista**, è così identificabile:

(1) tende a non affrontare gli obiettivi che possono essere fonte di stress e così sviluppa una ridotta consapevolezza dei problemi;

(2) tende a non affrontare le situazioni problematiche, mentre l'ottimista le fronteggia in maniera attiva;

(3) sfugge i problemi, esasperando alcuni comportamenti (ad esempio: mangiando, bevendo, dormendo, isolandosi dagli altri o anche cercando a ogni costo il loro sostegno psicologico);

(4) è preoccupato dei suoi sintomi fisici (stanchezza, mal di testa, etc.);

(5) è più focalizzato sugli aspetti negativi delle sue esperienze, piuttosto che sui compiti che deve svolgere in quel momento;

(6) attribuisce a proprie incapacità, quindi a fattori modificabili solo nel tempo, i suoi insuccessi. Ritiene, pertanto, che se nella prossima gara si presenterà una situazione analoga, non sarà ancora in grado di affrontarla positivamente. Ciò può determinare un atteggiamento mentale orientato ad evitare quelle situazioni o ad aspettarsi di continuare a ripetere lo stesso errore.

Partendo da quanto detto, è abbastanza evidente quanto sia importante per i Giudici assumere un **atteggiamento ottimista**.

Inoltre, più degli altri protagonisti dello sport, queste figure sono costantemente sottoposte alla critica continua del pubblico e dei media locali o nazionali, che significa dover accettare di essere sottoposti a un grado maggiore di stress e di critica verso il proprio operato.

Pertanto, la capacità di mantenersi concentrati solo sulla propria prestazione, evitando di lasciarsi influenzare da critiche *di parte*, diventa ancor più di fondamentale importanza.

La nostra mente è continuamente attraversata da pensieri, che, nel caso di un Giudice che sta dirigendo una gara, possono essere:

- irrilevanti per la prestazione che sta svolgendo;

- orientati su se stesso;

- orientati sul compito che sta svolgendo e sulla sua azione arbitrale.

I pensieri che sono **focalizzati su se stessi** sono spesso causa di problemi.

E' il caso, ad esempio, di quando si pensa di aver commesso un errore e si continua a restare agganciati a questa idea, con il risultato di diventare preoccupati o ansiosi e, comunque, si è distratti dallo svolgimento della gara, con il risultato di non poter raccogliere tutte le informazioni necessarie per decidere con serenità.

Infatti, questi pensieri **riducono l'abilità**: ad anticipare le situazioni della competizione; a restare concentrati solo su quanto avviene in gara e a interpretare correttamente quanto sta avvenendo.

Per continuare a restare ottimisti e fiduciosi nelle proprie **capacità arbitrali**, è, invece, necessario essere sempre concentrati sul compito. Anche il giudice dotato di maggior talento fornirà prestazioni negative, se la sua mente e i suoi

pensieri non sono costantemente orientati sul presente: **su ogni singola azione**. Bisogna imparare a **guidare la propria mente** su quanto sta avvenendo in quel preciso momento e non su quanto è accaduto l'azione precedente o su quanto potrebbe avvenire in seguito.

L'attenzione deve essere diretta verso la gara e, in particolare, su tutti quei segnali comportamentali degli atleti che lo avvertono che potrebbe avvenire un'infrazione o al contrario che l'azione si sta svolgendo per il momento in maniera corretta.

Come si è visto, **essere concentrati** su ciò che si sta facendo in quel momento e non sulle esperienze passate negative (ad esempio: un errore appena commesso), è un elemento che discrimina gli individui ottimisti dai pessimisti, e i giudici si devono allenare a sviluppare questo modo di essere.

Al fine di promuovere il **pensiero positivo**, è decisivo comprendere che non sono la competizione o gli atleti a rendere il direttore di gara preoccupato o ansioso, una situazione non può determinare i pensieri o le reazioni di un individuo.

L'individuo stesso è la causa della sua **ansia o paura**, in quanto penserà delle cose che producono queste reazioni quando riflette su quella competizione e sulla prestazione che potrebbe fornire.

Un esempio può servire a spiegare meglio questo concetto. Se qualcuno mi dà un pugno, il male che proverò sarà determinato dalla forza del contatto fisico reale, e quindi potrò dire correttamente che è per colpa di quel pugno se il braccio mi fa male. Se invece qualcuno m'insulta, ciò che proverò non dipende dall'insulto, che a differenza del pugno non può far male fisicamente, ma sarà determinato da una mia **scelta soggettiva** per cui potrò arrabbiarmi, restare indifferente o reagire in altro modo e, pertanto, sarà sbagliato sostenere che è per causa di quell'insulto se mi sono arrabbiato, in quanto la reazione è dipesa invece da una mia decisione soggettiva.

Quindi, quale è l'**obiettivo** di un giudice quando entra in campo? Stare calmo? Essere sicuro? Forse, ma sono obiettivi abbastanza generici che non forniscono informazioni su come **guidare la propria mente** sui elementi esterni su cui deve essere concentrato. Obiettivo del giudice, sin dal primo minuto, deve essere di mostrarsi totalmente focalizzato sulle azioni della gara: **concentrato** su ciò che sta accadendo.

In tal modo può dare a se stesso, prima dell'inizio dell'incontro, istruzioni specifiche che lo aiuteranno *a entrare immediatamente in gara*.

Appartandosi negli intermezzi di gara il giudice può **rilassarsi**, qualora si sentisse troppo teso, oppure può aumentare il suo **livello di attivazione** se si sente, al contrario, poco motivato a dirigere quella competizione. In ogni caso è importante che si predisponga a essere immediatamente **concentrato sulla azione di gara** appena dato il l'inizio. Ciò lo può fare ripensando a episodi positivi successi in campo, a situazioni difficili che ha risolto brillantemente, a gare che ha diretto con quella concentrazione che è capace di dimostrare.

Rivivere mentalmente, per qualche minuto, alcune di queste situazioni positive, prepara la mente a manifestare lo stesso atteggiamento in gara. E' una specie di **riscaldamento mentale** con cui ci si guida prima dell'inizio di una gara, a far si

che una volta in campo tutti i pensieri siano proiettati sulla gara, escludendo quelli che non sono rilevanti per giudicare tanto bene quanto si è capaci.

L'IMPEGNO

“**Se solo si fosse impegnato**”, dicono spesso gli insegnanti di un loro allievo che sembrava possedere proprio tutte le qualità per riuscire, ma che era svogliato o si **impegnava** poco.

Questa frase viene ripetuta dagli insegnanti, dagli allenatori e, più in generale, da coloro che hanno la responsabilità della gestione di altri e, pur se può apparire retorica, pone invece in luce il ruolo svolto da uno dei fattori che determinano la riuscita di una attività: **l'impegno**.

Sentirsi impegnati in un'attività, significa essere consapevoli che la propria **motivazione** e la propria **concentrazione** sono orientate al raggiungimento di **mete specifiche**. Già il bambino che gioca al pallone con gli amici, sa esattamente che cosa vuole da quella situazione e s'impegna nel farlo. Il suo impegno sarà, quindi, in funzione della sua motivazione, per cui se il suo **obiettivo** è quello di primeggiare, cercherà di mostrare sul campo le sue qualità calcistiche ed il suo sforzo sarà orientato in questo senso.

Diverso è l'impegno del giovane il cui obiettivo è di stare con gli amici e di far parte del gruppo. In questo caso il suo impegno sarà principalmente orientato nella direzione di stabilire una rete di rapporti sociali positivi e per lui gratificanti.

Appare quindi chiaro che indipendentemente dagli obiettivi che si vogliono perseguire, questi vengono raggiunti **solo da chi s'impegna** in quella direzione.

La rilevanza dell'impegno emerge anche in relazione allo sport di livello assoluto ed è vero che non è affatto sufficiente possedere del talento per raggiungere livelli di eccellenza: la storia degli sport è costellata di eterne promesse, che non sono mai riuscite a raggiungere quei livelli che le loro capacità sembravano poter dischiudere!

Ci può essere discordanza fra gli operatori sportivi nell'identificare le componenti fisiche del campione, ma non c'è invece alcun dubbio quando si parla di **capacità psicologiche**. Tutti attribuiscono alla **fiducia in se stessi** ed all'**impegno** una rilevanza fondamentale nel favorire il raggiungimento di prestazioni di valore assoluto: per eccellere bisogna dedicarsi in maniera quasi totale a quella attività e sviluppare l'autocontrollo, allo scopo di fornire prestazioni ottimali in circostanze d'intensa pressione competitiva.

Note

* Cei, A., Mozzani, C., e Manili, U. (1999). Psychological perceived competence, stress management and performance.

In P. Parisi, F. Pigozzi, e G. Prinzi (a cura di). Sport Science '99 in Europe. Roma: IUSM.

** Goleman, D. (1998). Intelligenza emotiva. Milano: Rizzoli.

A prima vista potrebbe sembrare troppo ovvio sostenere il valore dell'impegno, ma per eccellere in una attività bisogna, per prima cosa, cominciare con l'**impegnarsi**. Certo che non basta fare del proprio meglio per avere successo, è però sicuro che la mancanza d'impegno non consente di sviluppare il proprio potenziale. Recentemente lo stesso Bill Gate ha affermato che uno dei segreti del suo successo è che lavora sempre 10 minuti più degli altri e quando si chiede ad atleti di livello mondiale quale sia la principale differenza fra loro stessi e gli altri, le loro risposte sottolineano sempre il valore dell'impegno. Per esempio dicono "molto un attimo dopo degli altri", "mi alleno duramente e più a lungo", oppure "voglio fare sempre di più".

Anche le ricerche confermano queste opinioni personali. Indagini condotte nel mondo professionistico hanno messo in luce che gli elementi fondamentali caratterizzanti i giovani che sarebbero andati a giocare in squadre di professionisti, erano i seguenti: desiderio di riuscire, determinazione, attitudine, cuore e automotivazione. Inoltre, dare alla carriera sportiva la priorità, mantenere una elevata stima di se, cercare costantemente di migliorare e fornire il massimo dell'impegno, costituivano gli indicatori del tipo d'impegno necessario per avere successo.

In particolare, per molti operatori sportivi, la differenza tra un campione e un buon giocatore, risiedeva nella volontà di allenarsi, in caso di necessità anche per un tempo superiore a quello previsto e anche quando si era molto stanchi. E' stato inoltre riscontrato che i giocatori di talento che non diventano professionisti, sono carenti nell'impegno e nella capacità di affrontare con efficacia le situazioni di stress agonistico.

Quanto detto è valido anche per chi ha intrapreso la carriera arbitrale. In tal senso una delle prime cose che un giudice deve scoprire di se stesso, è: "quanto è per me importante giudicare?". Nessuno può saperlo meglio del diretto interessato e dalla risposta a questa domanda, dipende la quantità d'impegno che deciderà d'investire in questa attività. Il Giudice che risponderà affermando che per lui **è molto importante** con più probabilità di aggiungere ogni due settimane un allenamento in più rispetto a quelli previsti o di assistere a più gare o altro ancora che sia utile a migliorare le sue prestazioni.

Di seguito vengono riportate ulteriori affermazioni che possono servire ai giudici come spunti di riflessione per prevedere e comprendere quanto siano disposti a d'impegnarsi in questa attività:

1. Sono pronto a sacrificare alcune delle cose più importanti della mia vita per eccellere nell'arbitraggio;
2. Il mio impegno è rivolto a diventare un giudice di alto livello;
3. Sono determinato a non abbandonare le gare;
4. Assumo personalmente la responsabilità dei miei errori e lavoro duramente per correggerli;
5. M'impegno molto anche quando sono stanco;
6. Mi sento più impegnato a migliorare nell'arbitraggio che in ogni altra mia attività;
7. M'impegno nell'analizzare criticamente le mie prestazioni;
8. Considero gli errori delle opportunità di miglioramento e non qualcosa da

nascondere a me stesso ed agli altri;

19. In gara m'impegno a mantenere un atteggiamento adeguato al mio ruolo di direttore di gara.

La **pazienza** è un'altra caratteristica strettamente correlata all'**impegno**. Permette che l'impegno sia costante e scrupoloso. Al contrario l'**impazienza** ostacola fortemente il raggiungimento degli obiettivi. Gli impazienti, infatti, non accettano di migliorare un po' alla volta, perché vorrebbero imparare più rapidamente con poca fatica, non hanno la volontà di imparare dagli errori e li attribuiscono con più facilità a situazioni sfortunate o al desiderio degli altri di indurli a sbagliare, piuttosto che a se stessi.

Al contrario l'**uso della pazienza** consente di lavorare al raggiungimento delle proprie mete in modo calmo, rilassato e tranquillo, con la consapevolezza che il successo è a portata di mano, perché si è fiduciosi nelle proprie capacità. Questa condizione psicologica permette anche di essere focalizzati sui compiti da svolgere e di utilizzare in maniera efficace la **propria energia psicologica**.

Quando si è focalizzati troppo sul futuro, ad esempio occupando sovente **la mente** con il pensiero della prossima gara da giudicare, si tende a diventare impazienti pensando a quello che potrà succedere ed a come si reagirà.

La mente dedicherà, così, meno attenzione a cosa bisogna fare per prepararsi a questo evento (**allenamento, preparazione psicologica, alimentazione, organizzazione del viaggio**) e si vivrà eccessivamente proiettati sulla futura prestazione. La pazienza è, invece. La chiave per restare focalizzati sul presente e per costruire l'efficacia della prestazione partendo dalla concentrazione sui compiti attuali da svolgere altrettanto bene. Bisogna **educare la propria mente** a restare concentrata sul presente, su ciò che si sta facendo in quel momento, perché solo se si sarà abituati ad agire in questo modo durante la settimana ciò potrà avvenire anche durante la gara.

La pazienza consente, inoltre, al giovane giudice di accettare i propri limiti e di lavorare per superarli. Deve sapere che il miglioramento è lento e graduale e, soprattutto, dipende in larga parte dal suo desiderio di impegnarsi. Come si può notare, si tratta di un **lavoro lungo, faticoso, talvolta anche noioso**, in cui il giovane è impegnato con tutte le sue **capacità fisiche, psicologiche e morali**, pertanto occorre darsi il tempo necessario senza mettersi **troppa pressione** addosso, senza crearsi **aspettative irrealistiche**, concentrandosi sul proprio graduale miglioramento e, soprattutto, agendo ogni giorno per soddisfare **piccoli obiettivi di miglioramento** che gli permetteranno di continuare a coltivare i propri sogni.

Come gestire lo stress

Il rilassamento

Una domanda che spesso si pone il giudice è: **come faccio dopo un momento di difficoltà a ridurre lo stress di quel momento e a ritrovare la concentrazione necessaria a continuare a svolgere con efficacia la mia prestazione?**

Talvolta, infatti, i giudici si percepiscono **distratti dopo un errore**, sentono di

essere in difficoltà nel ritornare a essere **focalizzati sulle azioni di gara**, oppure possono sviluppare **pensieri negativi**, che li portano a essere per qualche minuto **insicuri**. Ovviamente, se in questo periodo di tempo non succede nulla di rilevante, nessuno si accorgerà di questa **condizione psicologica** del giudice, in caso contrario la situazione potrebbe ulteriormente complicarsi e determinare una **condizione di stress** più elevata.

Che fare, allora, per migliorare nella **gestione di questi momenti** e per far sì che il giudice si trovi a suo agio nella maggior parte delle situazioni agonistiche.

Quello che qui viene proposto è un metodo di **allenamento mentale** da praticare durante la settimana. E' articolato in quattro fasi:

- (1) riconoscere l'ansia e le tensioni e darsi il permesso di sentirla;**
- (2) imparare una tecnica di rilassamento;**
- (3) imparare a controllare i pensieri;**
- (4) applicare in gara ciò che si è appreso.**

Prima fase: riconoscere l'ansia e le tensioni e darsi il permesso di sentirla.

E' necessario saper riconoscere il **proprio livello di ansia e di tensione** e darsi il permesso di sentirla. Ciò sarà più semplice se ci si rende conto che **l'ansia non sempre è un fattore negativo** e che, anzi, il nervosismo che si avverte prima di una prestazione arbitrale è un elemento essenziale per fornire prestazioni efficaci. Infatti senza di essa si sarebbe privi di vivacità e di energia. Pertanto, se si vuole imparare a sfruttarne gli aspetti positivi bisogna sapere riconoscere i segnali che ne dimostrano la presenza.

Per riconoscere la tensione, si può utilizzare la seguente lista di controllo:

- Avete la fronte corrugata?
- Il vostro sguardo è fisso?
- Stringete i denti?
- Spingete la lingua contro i denti?
- Vi mordete le labbra?
- Vi tormentate i capelli o qualche altra parte del corpo?
- Vi mordete le unghie?
- Avete il collo rigido?
- Tenete le spalle alzate?
- Trattenete il respiro?
- Tamburellate con le mani?
- Tamburellate con un piede?
- Tenete la pancia contratta?
- Stringete le natiche?
- Avete male allo stomaco o mal di pancia?
- Andate spesso al bagno prima della gara?
- Stringete le cosce?
- Avete le dita dei piedi contratte?
- State seduti scomodi o sul bordo della panca/sedia?

Questa lista riguarda un aspetto specifico dell'ansia: quello riferito alla **tensione muscolare**. Leggete attentamente ogni domanda e concentratevi su ogni punto. Potrete così prendere consapevolezza delle aree di maggior tensione.

Altre zone del corpo che esprimono una condizione di tensione muscolare, sono identificabili attraverso:

Bocca asciutta;

Mani fredde e sudate;

Sensazione di pelle d'oca;

Tachicardia;

Bisogno frequente di urinare;

Piedi freddi.

Un'altra dimensione fondamentale del comportamento dipende dai **pensieri** su cui ci si concentra. Importante è prestare attenzione anche a quelli che sono sullo **sfondo della coscienza**, ad esempio:

Ti stai preoccupando per qualcosa?

Stai immaginando situazioni negative?

Stai pensando ai tuoi possibili errori?

Pensi di non essere in grado di gestire questa gara?

Cosa pensi del fatto di sentirti fisicamente troppo teso?

Sono proprio questi **pensieri negativi** ad aumentare in modo significativo la probabilità che durante la gara questi stessi intervengano a **ridurre l'efficacia della prestazione**. Bisogna **imparare a bloccarli** e a sostituirli con **pensieri positivi**, che trasmettano fiducia nella propria capacità di affrontare la gara (a questi aspetti sarà dedicato il prossimo articolo).

Seconda fase: imparare una tecnica di rilassamento.

Esistono numerose tecniche, abbastanza semplici da imparare, che permettono di ridurre gli stati di tensione eccessiva e di mettersi in quella che ognuno considera essere la propria condizione psicologica ottimale pre-gara.

Fra i diversi sistemi utilizzabili il **training autogeno** di Schultz o il **rilassamento progressivo** di Jacobson, possono essere molto utili in quanto consentono a chi li pratica **d'imparare a regolare i propri livelli di attivazione fisica e psicologica**. Necessitano di una fase di apprendimento della durata di tre mesi circa sotto la guida di uno psicologo.

Qui di seguito vengono fornite indicazioni pratiche su cosa fare per rilassarsi. Se seguite con metodo e costanza, svilupperanno nel giudice un'abilità di gestire il proprio stress superiore a quella attuale.

Mettiti seduto. Serviti della lista di controllo che è presentata più sopra e rileva dove sei più teso.

Se, ad esempio, ti accorgi che stai **stringendo i denti**, rilassa la mandibola. Per ottenere questo risultato stringi i denti molto forte per circa 10 secondi e poi rilassa la mandibola lasciando che si apra la bocca. Quando contrai i muscoli fallo con gradualità, puoi aiutarti anche contando da 1-contrazione minima, a 5-contrazione media, per arrivare a 10-contrazione massima e poi viceversa da 10 a 1. Ripeti questo esercizio di contrazione e distensione per 6/7 volte.

Se invece sono le **spalle** a essere tese, prova ad alzarle sino a farle quasi toccare le orecchie (corrisponde alla fase di contrazione) e poi abbassale (fase di distensione) sempre agendo in modo graduale.

Con questo sistema puoi rilassare ogni parte del corpo che scoprirai tesa. In

sintesi lo schema da seguire è il seguente:

- (1) prendere consapevolezza del livello di **tensione fisica** presente in quel momento in una determinata zona del corpo;
- (2) aumentarlo volontariamente attraverso la fase di contrazione graduale;
- (3) diminuirlo attraverso la fase di rilassamento graduale;
- (4) ripetere 6/7 volte le fasi di contrazione-rilassamento graduale;
- (5) restare per circa un minuto ad avvertire quella sensazione di pesantezza e di distensione muscolare che si proverà nella zona del corpo che è stata contratta-rilassata gradualmente.

Quando vuoi ottenere una condizione di **rilassamento globale**, oppure ridurre la tensione fisica eccessiva che percepisci sul corpo, puoi seguire lo schema seguente:

Sdraiati oppure mettiti seduto. Adesso chiudi la mano destra facendo un pugno, contrai gradualmente e senza muoverlo tutto il braccio, dalla spalla al pugno, per 10 secondi circa...poi decontrai i muscoli del braccio rilassandoli gradualmente. Ricordati sempre che le fasi di contrazione-rilassamento devono avvenire un po' alla volta e non di colpo. Ripeti questo esercizio 6/7 volte.

Al termine concentrati sulle sensazioni che provi nel braccio destro, probabilmente è pesante e più rilassato.

Concentrati per circa un minuto su queste sensazioni positive.

Lo stesso esercizio deve essere svolto con il braccio sinistro, la gamba destra e quella sinistra.

Per contrarre-rilassare gradualmente la gamba, se sei sdraiato contraila tutta spostando la punta del piede (piede a martello) verso il ginocchio, irrigidendo così tutti i muscoli per 10 secondi per poi rilassarli.

Se invece sei seduto, con il piede completamente aderente al suolo spingi in basso gradualmente, come a voler sfondare il pavimento e poi rilassa.

Come saprai, **respirare profondamente** è una maniera efficace per ridurre la tensione muscolare in tutto il tronco: ora fai 6/7 respiri profondi nel modo che viene descritto.

Quando **prendi l'aria dal naso**, inizialmente si riempie la parte inferiore dei polmoni, così facendo il diaframma si abbassa ed è per questo motivo che l'addome viene in fuori.

In seguito l'aria occupa la parte superiore dei polmoni e così le costole inferiori e lo sterno si alzano e il torace si dilata. Naturalmente non esistono fasi così distinte, ma un unico movimento ritmico di respirazione.

Infine, **l'aria esce dai polmoni** gradualmente.

Ora, prendi l'aria dal naso, lascia che l'addome venga in fuori...continua...senti il torace che si dilata...trattieni l'aria per alcuni secondi...lasciala uscire passivamente dalla bocca... non cacciarla via di forza. Ripeti l'esercizio.

Quando hai terminato anche questo esercizio concentrati per un minuto circa sulle sensazioni che avverti su tutto il tronco, sentirai i muscoli piacevolmente distesi e rilassati.

Infine, presta attenzione alla sensazione globale di maggior rilassamento che avvertirai su tutto il corpo.

Prima di riprendere la tua attività e quindi prima di alzarti, fai qualche movimento

con le braccia e con le gambe proprio come se ti stessi svegliando in quel momento e fai un bel respiro profondo.

Dalla seconda settimana è importante iniziare, immediatamente dopo che ti sei seduto o sdraiato, facendo tre respiri profondi e continuare con la sequenza di contrazione-distensione graduale come descritta. In tal modo si crea un legame tra eseguire un respiro profondo, ridurre il proprio stato di tensione e avvertire maggior calma. Nel tempo di poche settimane scoprirai che, anche nelle situazioni della vita quotidiana, dopo aver fatto un respiro profondo, ti potrai sentire meno teso e più calmo e ti sentirai in una condizione più favorevole per affrontare ciò in cui eri impegnato in quel momento.

Solo dopo aver sperimentato **al di fuori della gara** che questo modo di essere ti consente di ridurre il tuo livello di stress e di ripartire con più efficacia, ad esempio, nel tuo lavoro, sei pronto a servirti di questo sistema anche **in gara**. Durante la competizione quando vuoi ridurre il tuo livello di stress o sentirti più calmo esegui un respiro profondo.

Magari già ora ti viene spontaneo servirti della respirazione profonda in gara e può anche essere che quando l'hai fatto non abbia prodotto effetti positivi. Ciò capita perché se non si è abituati a esercitarsi in questo modo spesso si tende a non eseguire correttamente la respirazione e si fa un sospiro oppure la fase di espirazione è troppo veloce.

Al contrario, aver imparato a rilassarsi e a far precedere questo risultato dalla respirazione profonda, crea un legame condizionato, per cui un semplice respiro profondo determina quasi immediatamente una riduzione percepibile del proprio livello di tensione psicofisica e una maggior prontezza a reagire positivamente a momenti di difficoltà.

Raccolta di documenti didattici, rielaborati alla luce delle nuove metodologie di insegnamento.

Ogni giovane ha il **diritto di sognare** di diventare giudice internazionale e di dirigere una importante gara, ma per avere qualche probabilità di progredire in questa carriera deve **pensare in piccolo**, agendo per dare il meglio che può in ogni singolo momento, partecipando attivamente alla vita del gruppo giudici, parlando sinceramente con i propri dirigenti, andando a vedere le gare ed immedesimandosi nelle scelte dei colleghi.