

I “FISCHIETTI”: PROFESSIONISTI DELL’ENERGIA

L’aspetto mentale per un arbitro è assolutamente fondamentale. Noi abbiamo avuto la possibilità di poterci addentrare all’interno di questo mondo collaborando nell’ambito della pallavolo e del calcio. La professione dell’arbitro ha la peculiarità di collocarsi a metà tra il mondo sportivo e il mondo aziendale e organizzativo.

A partire da un’idea stimolante, sviluppata da Fiori Davide, ex corsista SUIISM, SFERA è stata portata anche all’interno del mondo arbitrale calcistico d’**eccellenza**.

Agli Europei “Euro2008 Austria-Switzerland” Rosetti e i suoi assistenti Calcagno e Griselli hanno portato con loro il nostro metodo, sperimentando S.F.E.R.A. un acronimo che in sé racchiude i fattori per lavorare sulla prestazione d’eccellenza, e in particolare per sviluppare l’intelligenza agonistica©: sincronia, punti di forza, energia, ritmo e attivazione.

Lavorando con i “fischietti” abbiamo potuto notare e far emergere alcune competenze che li contraddistinguono e li caratterizzano: l’uso dell’energia. Nelle diverse esperienze che abbiamo avuto, lavorando sia in ambito organizzativo sia in ambito espressamente sportivo, l’energia è sempre stato uno dei fattori più difficili da allenare. Noi lo chiamiamo il “fattore invisibile”, quel fattore che porta la nostra attenzione all’importanza di dosare correttamente l’energia, raggiungendo l’equilibrio e la comodità. L’energia agisce su due fronti, sia quello fisico, intendendo quindi la forza impiegata per eseguire i movimenti, sia su quello mentale, riferendoci quindi all’attenzione e alla quantità di informazioni da prendere in considerazione e elaborare per non sprecare energia mentale e riuscire a portare a termine nel modo migliore le attività intraprese. A volte capita di usare l’espressione “essere accecato dalla rabbia”: saper dosare l’energia significa anche, e in questo caso soprattutto, vedere meglio. Dosare l’energia in modo corretto consente di non focalizzarsi solo su un particolare o su un’emozione, ma di riuscire a vedere tutto quello che succede nell’ambiente circostante, mantenendo elevata la visione periferica. I fischietti di alto livello, e in particolare Rosetti e suoi assistenti, si sono dimostrati “professionisti dell’energia”. Eseguendo alcune esercitazioni finalizzate a sperimentare e sviluppare la capacità “vedere meglio”, abbiamo potuto constatare che gli arbitri di alto livello sono “naturalmente portati” a dosare bene la loro energia mentale e non restare focalizzati su un particolare, condizione che impedirebbe di scorgere dinamiche e avvenimenti attorno a loro, ma bensì di restare in una condizione che permette di avere sempre una visione d’insieme e di canalizzare l’attenzione su differenti scene in campo, per questo, dal nostro punto di vista, professionisti d’eccellenza dell’energia.

Le esercitazioni con cui abbiamo lavorato sull’energia sono state sviluppate con un supporto video, finalizzate a lavorare sulla percezione e sulla capacità di indirizzare la propria attenzione. La consegna nelle esercitazioni è stata quella di focalizzarsi su un compito specifico, come ad

esempio contare i passaggi fatti da due squadre con una palla. La particolarità è che all'interno della scena oltre all'azione dei passaggi avvenivano anche delle altre azioni. La difficoltà del compito è proprio riuscire a scorgere cos'altro succede mentre l'attenzione (e l'energia) è completamente dedicata al compito specifico consegnato.

Far fare delle esercitazioni ha la finalità di portare una maggiore consapevolezza rispetto alle risorse impiegate per la realizzazione di un compito, di un'azione. Il passo successivo per lavorare nella direzione dell'accrescimento delle risorse personali è trasferire quanto compreso in un'esercitazione all'interno della propria realtà sportiva o professionale o personale.

Nelle nostre esperienze in realtà organizzative spesso l'energia rappresenta una risorsa impiegata meno consapevolmente e con maggiori difficoltà tenuta sotto il proprio controllo volontario, con la conseguenza di provare sensazioni di stanchezza e difficoltà a percepire l'insieme dell'ambiente circostante.

I fischietti d'eccellenza con cui abbiamo lavorato hanno dimostrato di essere già allenati a dosare l'energia e la propria percezione in campo.

A seguito di questo lavoro possiamo quindi ipotizzare che sia proprio l'energia il fattore di SFERA che maggiormente caratterizza e mette ordine rispetto alle risorse mentali necessarie per realizzare una prestazione d'eccellenza in ambito arbitrale sia calcistico sia pallavolistico,

Il lavoro sull'allenamento mentale iniziato con i migliori fischietti italiani, ci ha permesso di dare ancora una volta conferma dell'importanza di avere un metodo, ovvero avere i mezzi per codificare e intervenire sulla propria prestazione e mettere ordine alle proprie risorse per poterle impiegare al meglio, a partire in questo caso, dall'energia per arrivare a sviluppare tutti gli altri fattori di SFERA.