

Finita la stagione.....inizia la STAGIONE !

Si sono da poco conclusi i Campionati di tutte le Serie, sia per i dilettanti che per i professionisti. Forse quest'anno è stato battuto il record per lunghezza di stagione e numero di partite giocate; per alcune squadre si è andato oltre 50! Durante i play-off si è sentito ripetere che quella era la 40^a partita giocata o che quasi tutte le serie erano andate alla 5^a partita.

Molti arbitri hanno terminato con oltre 30 partite arbitrate tra campionato, coppa e play-off/out. Per molti, c'è stata l'appendice di un'importante, quanto appagante, partecipazione ad una Finale giovanile. Tutto questo sempre in viaggio e lontano di casa, ma in effetti gli arbitri, e l'istruttore, giocano sempre in trasferta!

Staccare la spina! ricaricare le pile E' giunto il momento di una meritata vacanza, allentare la pressione, riprendersi un pò quella vita privata e familiare sacrificata nella lunga stagione del basket. Quindi, prendete il tempo necessario, qualche settimana, per eliminare le scorie della stagione appena conclusa, dimenticate jogging e ripetute, riponete la divisa ed il fischietto che sicuramente non userete per un pò di tempo.

Ma attenzione il Basket non si ferma, anzi l'estate è proprio il momento per cominciare a costruire il futuro.....il vostro futuro.

Tirare le somme della stagione appena conclusa, un'analisi del lavoro svolto, dei risultati ottenuti (non solo sul campo), dei traguardi raggiunti. Il punto di partenza per fissare gli obiettivi della prossima stagione.

Se non lo avete mai fatto, è ora di cominciare a farlo; se a volte vi siete posti la domanda, è il momento di provare.

Prendete un foglio bianco e scriveteci sopra i dettagli della stagione passata. Di sicuro dovrete fare un grosso sforzo mnemonico per ricordare tutte le attività svolte durante questa lunga stagione, ma provateci. Lo dovete a voi stessi. Per alcuni potrebbe essere la stesura di un vecchio diario di viaggio, per altri un interessante rally, un safari in un mondo nuovo ed inesplorato a cui aggiungere le tappe eventualmente dimenticate.

Partite ufficiali, amichevoli, scrimmage, partite dal vivo, partite al video, allenamenti in palestra, allenamenti su corsa di fondo, allenamenti su velocità e reattività, riunioni tecniche, sessioni di quiz, video-quiz, lettura del Regolamento Tecnico, lettura del Regolamento Esecutivo, lettura del Manuale di meccanica, lettura dei Quaderni tecnici, lettura di circolari o delibere federali, lettura di libri o riviste specializzate.

Quali che siano i numeri che metterete accanto ad ogni voce, questi vi forniranno delle risposte.

Partendo dall'obiettivo che vi eravate posti ad inizio stagione, magari durante il raduno precampionato, a meno che non decidiate di barare con voi stessi, una volta individuate queste risposte dovrete cominciare a porvi delle domande.

- **Ho centrato l'obiettivo ?**
- **Quanto il risultato ottenuto è vicino all'obiettivo iniziale ?**
- **Il risultato prodotto è proporzionale allo sforzo fatto ?**
- **Quanto l'applicazione nelle varie attività ha inciso sul risultato finale ?**
- **Cosa devo fare per migliorare il risultato finale ?**
- **Devo cambiare (ridimensionare o ampliare) obiettivo ?**

Anche se **per voi è l'anno zero** (mai obiettivi??? Mai consuntivi!!!) magari qui dentro **troverete una spinta motivazionale in più**. Il solo fatto di mettere in discussione se stessi e scoprire qualche piccola pulce o grande lacuna potrebbe rendervi migliori. In questo momento far sudare il cervello è altrettanto importante quanto, più avanti, sarà sudare per correre.

Sembrerà banale, ma l'impostazione iniziale è abbastanza scontata.

La pianificazione del lavoro e, di conseguenza, del tempo sono fondamentali. **Obiettivi certi e perseguibili** potranno essere controllati e verificati nel tempo. **Importante è non rimandare o saltare una sessione di lavoro** (anche breve) o **lavorare in maniera superficiale**, sprecando del tempo che non avete.

I tour de force non servono a niente, se non ad affaticare corpo e mente. Ovviamente non può esistere una pianificazione standard, ognuno deve individuare i propri obiettivi, i propri bisogni e **costruirsi un percorso ad hoc**, ma potete farvi aiutare dall'istruttore.

Gli strumenti saranno quasi sempre gli stessi, ma dovrete variare il menù in base alle vostre esigenze ed alla disponibilità di tempo, spazi e strutture.

Lavoro fisico e studio potranno essere alternati, ma non pensate a surrogati e palliativi; dovete imparare a prepararvi specificamente per la vostra attività. Se ne avete, curatevi bene dagli infortuni prima di iniziare qualunque tipo di allenamento. Volley o altri sport da spiaggia, nuoto e bicicletta vi aiuteranno a tenervi in forma, ma non possono sostituire una specifica ed adeguata preparazione atletica. Qualche corsetta in spiaggia ed una settimana di ripetute non si possono considerare una adeguata preparazione atletica, tantomeno essere sufficienti per superare il test atletico di inizio stagione.

Stagione che non può iniziare il giorno del raduno; magari anche solo per dei consigli, può essere utile rivolgersi ad un preparatore atletico. **Fondo, scatti, resistenza alla velocità, cambi di direzione e di senso devono assolutamente far parte del vostro carico di lavoro.**

La differenza tra un arbitro ed un giocatore, nei movimenti in campo, è data solo dalla dimensione verticale del giocatore. In un arbitro: postura, rapidità di piedi, reattività, esplosività, progressione, devono essere adeguate alle capacità dei giocatori in campo, se non si vuole inseguire il gioco.

Leggere, anzi studiare! Probabilmente la produzione letteraria del Settore tecnico del CIA non scalerà le classifiche dei best-seller (è tutto gratuito! Scaricabile), ne potrà essere annoverata tra le grandi opere letterarie, ma se è vero che d'estate si legge di più, dovete produrre un piccolo sforzo.

8 regole in 101 pagine, indice incluso, bianche e nere come i dalmata! Il Regolamento tecnico in **4 moduli da 1 ora:** Regola 1, 2, 3, 4 – Regola 5 e 6 – Regola 7 e 8 – Appendice A, B, C, D, E. **Leggere, imparare, capire, verificare!** La nostra biblioteca è ricchissima, spesso dimenticata nei cassette o nelle cartelle dei computer.

Probabilmente nel vortice di viaggi e partite, tra una gazzetta ed un caso di Montalbano, vi sarà sicuramente sfuggito il Quaderno Tecnico 32 o 33 (solo per citare gli ultimi), certo se siete fermi al 14 avete ancora almeno una trentina di pagine da leggere per allinearvi.

Diciamo che buona parte del nostro materiale didattico non occupa più di un CD, anche se probabilmente il buon vecchio foglio di carta si fa leggere più volentieri. Quindi sotto a chi tocca e un po' per volta **riprendetevi ciò che potrebbe essere sfuggito o dimenticato**, non fidatevi di quanto presumete o credete di ricordare. Vi ricordo che, come per le interrogazioni e per gli esami, sono deleterie le abbuffate dell'ultimo minuto. Soprattutto la casistica ed i quiz si vanno a sovrapporre ed intersecare tra loro, generando quella presunzione di conoscenza che si risolve spesso con una ecatombe di errori.

Molto di quello che avete fatto durante l'anno non è da buttare, anzi bastano piccoli accorgimenti per migliorare notevolmente le prestazioni. Anche **il lavoro di chi vi ha seguito** durante l'anno non deve rimanere lettera morta. Quindi mano ai rapporti ed al video delle partite. Non è impossibile recuperare almeno uno o due video di qualche partita; se proprio non vi riesce di trovare le vostre, ci sono mille possibilità per scaricare quelle degli altri, anche dei campionati superiori. La Lega Serie A, la Legadue, la Lega Nazionale Dilettanti hanno un database video pubblico dove tutti possono registrarsi e scaricare partite.

Guardare e non..... vedere, parole simili con significato molto diverso.

Almeno in estate avrete sicuramente il tempo di guardare quelle partite che non avete guardato durante l'anno. Guardando o riguardandovi dopo tanto tempo, fuori dal ricordo e dalla pressione dell'evento, probabilmente noterete cose nuove e diverse.

Imparando qualcosa di voi stessi, qualcosa sul gioco, le cose fatte bene, gli errori commessi, cosa fare meglio, sviluppando lo spirito critico (autocritico) necessario per crescere il proprio bagaglio, tecnico e d'esperienza.

Rapporti e Video fanno sicuramente parte anche della parte "consuntivo di fine stagione" e, quindi, una presa di coscienza dei primi ed una preventiva occhiata ai secondi vi potranno fornire spunti interessanti, per l'impostazione del lavoro di preparazione e rifinitura, in vista della prossima stagione.

L'ordine di lettura degli argomenti di questo articolo, non vi deve condizionare nella stesura del vostro piano di lavoro, anzi partire dalle cose note e tangibili vi offrirà una solida base di lavoro. Avremmo potuto mettere date, giorni, ore, **ma forse tutto questo avrebbe somigliato troppo ad una dieta**, anche se **uno degli obiettivi** di questo articolo è quello di fare **"ingrassare"** la vostra **conoscenza**.

Convincetevi che ognuno di voi, nella propria sensibilità e professionalità, sarà in grado di tarare il lavoro e trovare, magari, divertente costruire e rispettare la scommessa con se stesso. **La stagione 2009-2010 inizia dopo la fine di questo articolo.**

E' un'aspettativa trovarvi pronti, più in forma e meglio preparati già dai raduni precampionato. Questo è il vostro quanto di sfida per il prossimo anno sportivo.