

CORRERE + SCARPE&SPORT = 7,50 EURO

correre

**ULTRAMARATONA
DIGERIRE ACQUA
E ZUCCHERI CORRENDO**

INTERVISTA / MARATONA

**• LONAH SALPETER
LA DONNA DA BATTERE
A DOHA '19**

INTERVISTA / PSICOLOGIA

• PIETRO TRABUCCHI

**L'AUTOMOTIVAZIONE
CI SALVERÀ**

MEDIO-ALTO LIVELLO

**PREPARA LA
MEZZA MARATONA**

CON PROVENIENZA DA:

- A) CORSE BREVI
- B) MARATONA

ALLENAMENTO

FAQ MARATONA

LE 5 DOMANDE PIÙ FREQUENTI
DI CHI PREPARA I 42 KM

REPORTAGE

**TRIPLE ARTIC ULTRATRAIL
100 MIGLIA IN NORVEGIA**

SETTEMBRE 2019
NUMERO 419

**PER MIGLIORARE
VIA DALLE SEDUTE
CLASSICHE**

**TRAIL RUNNING
ECONOMIA
GESTUALE
I LAVORI PER
MIGLIORARLA**

**DONNE E CORSA
RUNNING
EVITA DI COPPIA
ESSERE SERENI
IN DUE**

**ANALISI TECNICA
ANTIBO VS CRIPPA**

**SALUTE
CORSA
E PRESSIONE ALTA**

**IN CUCINA
COME RIDURRE IL SALE**





AI VOSTRI POSTI...



> **OLTRE ALL'ISTITUZIONE** del Consiglio Giovanile (vedi *Correre* di agosto, ndr), a Roma hanno deciso di puntare sui giovani anche per rinfortire il Gruppo Giudici Gare della Fidal. Ma se quella di ringiovanire il GGG è una linea di indirizzo a livello nazionale, sta però ai singoli comitati regionali decidere come tradurre in pratica l'invito.

Case study: Fidal Emilia-Romagna

Capita allora che alcuni comitati siano più creativi della casa madre e decidano di destinare una parte non trascurabile del proprio bilancio annuale alla comunicazione, emergendo con tratti distintivi e invidiabili feedback.

Il 19 luglio 2018 sulla pagina Facebook del comitato regionale Fidal Emilia-Romagna venne lanciato un video dedicato all'importanza del ruolo dei giudici, realizzato dalla digital agency Auiki. Un claim semplice: "Se scompaiono i giudici, scompare la competizione", al termine di un minuto e mezzo in cui atleti della regione e della nazionale giovanile erano alle prese con gli ultimi preparativi pre-gara... salvo poi rimanere sbigottiti e non riuscire a gareggiare proprio perché l'intero corpo giudici era sparito. Un video che ha fatto il giro del mondo, totalizzando 141.216 visualizzazioni su Facebook e 44.157 su YouTube, con condivisioni immediate dal Canada al Cile e dalla Nuova Zelanda alla Russia, oltre che su testate nostrane come Repubblica.tv, Correre.it, Runners.it, Podisti.net, Runner's World e ilcoach.net. Dalla Federazione è arrivata la richiesta di un cross posting dello stesso video sui propri canali istituzionali, sino alla trasmissione su RaiSport HD il 13 agosto 2018, in occasione dei Campionati europei di Berlino.

IL GRUPPO GIUDICI DI GARA DELLA FIDAL SI STA RINNOVANDO. SI PUNTA A INTERCETTARE L'ENTUSIASMO DI GIOVANI DELLA STESSA GENERAZIONE DEGLI ATLETI DI CUI GOVERNANO LE COMPETIZIONI. UNA PANORAMICA SUL MOVIMENTO E LE VISIONI DALL'INTERNO DEL FIDUCIARIO NAZIONALE E UFFICIALE TECNICO INTERNAZIONALE **LUCA VERRASCINA** E DI ALCUNI GIOVANI RAPPRESENTANTI DELLA CATEGORIA

Quanti e dove

Ma qual è, esattamente, lo stato del Gruppo Giudici Gare in Italia? Sono 4.102 i giudici tesserati nel 2019, per un'età media di 52 anni. Gli Under 30 sono 787, di cui 401 maschi e 386 femmine. Fra loro, quelli fino a 25 anni sono 666, con una sostanziale parità di genere (336 VS 330).

La regione con più giudici Under 30 è la Campania (164, di cui 155 Under 26), seguita dall'Emilia-Romagna (127 Under 30, di cui 119 Under 26). A una certa distanza troviamo il Veneto (67 Under 30, di cui 61 Under 26), la Puglia (57 Under 30, di cui 41 Under 26), il Friuli-Venezia Giulia (56 Under 30, di cui 50 Under 26) e la Toscana (53 Under 30, di cui 40 Under 26).

Chiudono la classifica il Molise con un solo giudice Under 26, l'Umbria (6 Under 30, di cui 5 Under 26), la Basilicata (7 Under 26) e la Sardegna (7 Under 30, di cui 3 Under 26).

Quanto giovani

All'interno della fascia Under30, l'età più rappresentata è quella che coincide coi progetti formativi di alternanza scuola-lavoro, ovvero degli ultimi 3 anni degli istituti superiori: 136 diciottenni (78 maschi e 58 femmine) e 122 diciassettenni (74 maschi e 49 femmine). Scendono a 93 i diciannovenni, di cui 43 maschi e 50 femmine. L'età meno rappresentata è quella dei trentenni, con solo 25 in tutta Italia (14 maschi e 11 femmine), mentre si attestano fra 40 e 50 i giudici di età compresa fra 20 e 25 anni.

Luca Verrascina, ITO made in Italy

Per farci raccontare la strutturazione del GGG e le sue prospettive ci siamo rivolti a Luca Verrascina – fiduciario nazionale, membro del comitato tecnico della federazione mondiale di atletica leggera (laaf) e ufficiale tecnico a livello mondiale ed europeo (International Technical Official) – oltre che ad alcuni giovani rappresentanti della categoria.

Come si diventa giudici?

«I principali strumenti di reclutamento sono i corsi scolastici organizzati grazie alla disponibilità di alcuni professori di educazione fisica e il progetto formativo dell'alternanza scuola-lavoro. Abbiamo alcune regioni di eccellenza, in cui questi progetti formativi avvicinano tanti ragazzi al nostro mondo, ma in altre regioni la situazione è più stagnante e si fatica a trovare un ricambio generazionale» spiega Verrascina.»

«Tanti ragazzi cominciano anche come ausiliari, ovvero collaborando con le proprie società di appartenenza, che li tesserano come giudici. Prima di svolgere il corso provinciale, quello degli ausiliari* è un ruolo di "supporto non giudicante", ovvero un aiuto per quelle mansioni che non determinano una validazione del gesto tecnico, per esempio il recupero degli attrezzi o l'accompagnamento degli atleti nelle zone di partenza.»

«Un'altra forma di raccolta è il link "Diventa giudice" nella sezione GGG del sito della Fidal. Nell'ultimo anno da lì abbiamo raccolto circa 150 adesioni da tutta Italia.»

Perché un giovane dovrebbe voler fare il giudice?

«Essenzialmente per amore per l'atletica! Di certo non per un ritorno economico, nella prima fase è volontariato puro. Ma se alla passione si aggiunge la voglia di studiare, c'è margine per fare carriera e iniziare a essere chiamati in tutta Italia per le manifestazioni più importanti. Se poi oltre alla passione e alla voglia di studiare ci si mette in evidenza per il proprio livello di preparazione, potrebbero arrivare le prime convocazioni internazionali» racconta Verrascina.»

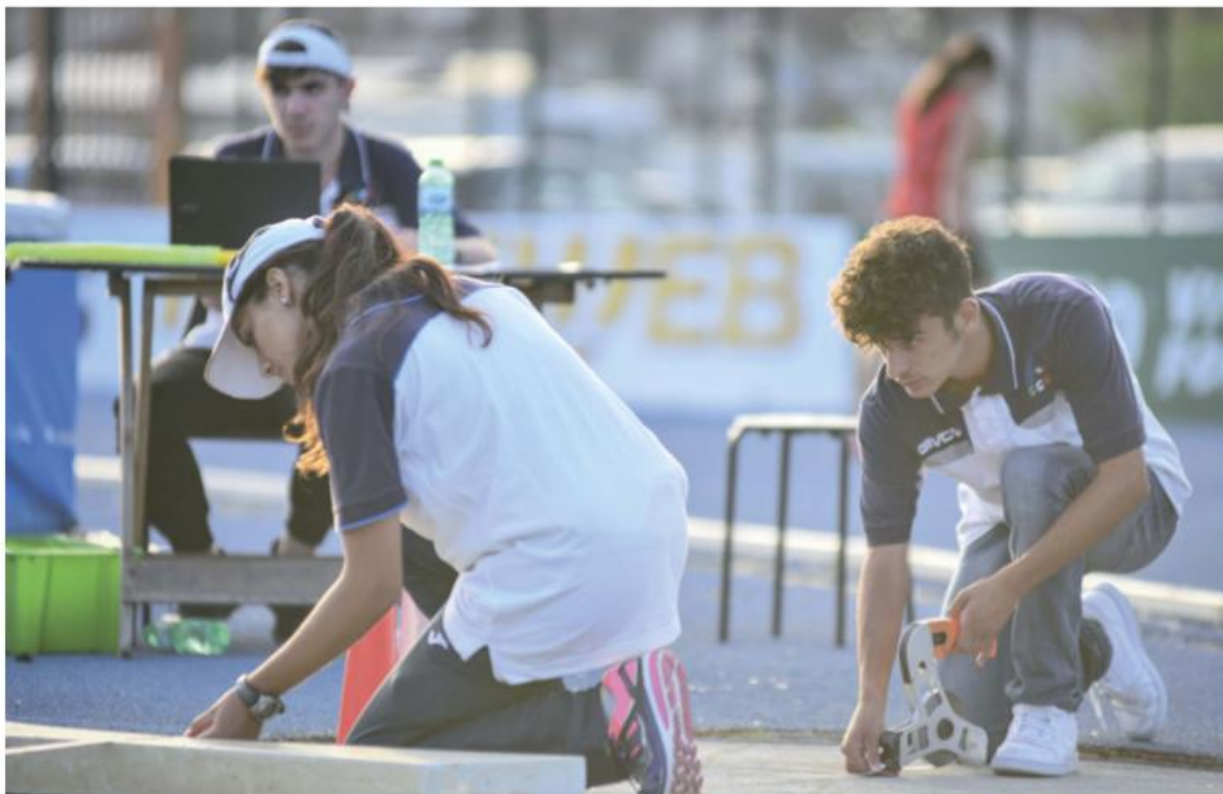
«A livello di European Athletics Association, di italiani siamo solo in 4: uno starter, un giudice al photofinish, un giudice di marcia e un ufficiale di gara, io. Per non parlare delle gare laaf, dove sono l'unico. Considerata la nostra tradizione atletica e il nostro livello medio di preparazione, è davvero poco.»

Qual è, a suo avviso, la chiave per ringiovanire il GGG?

«Mi piacerebbe che nella nostra atletica ci fosse un cambio di mentalità: i giudici vengono visti come figure secondarie, senza pensare che proprio loro sono i più grandi appassionati di atletica. Se non fossimo così tanto innamorati di questo sport – e penso soprattutto ai colleghi che operano nella miriade di piccole manifestazioni provinciali e regionali – chi ce lo farebbe fare di lavorare con orari sfiananti, sotto il sole cocente o al freddo delle campestri, senza particolari soddisfazioni? Fatta eccezione che stare sui campi d'atletica, che per me rimane la cosa più bella del mondo.»

«Poi, certo, in un mondo ideale, non sarebbe male una retribuzione





più equa, in modo da poter creare una categoria di giudici se non proprio professionisti, almeno più professionali.»

In quanti anni si può fare carriera?

«Io ho iniziato da ragazzino, a 18 anni, e ce ne ho messi più di 20, nei quali però mi sono dovuto concedere lunghe pause (tra cui una laurea in Giurisprudenza e un master in Discipline giuridiche economico aziendali, ndr). Il mio primo incarico di responsabilità è stato quello di fiduciario provinciale di Matera, fino al 1996. Dal 2013 sono responsabile nazionale del GGG e nel 2009 sono diventato giudice internazionale. Oggi, in 8/10 anni si può arrivare ad arbitrare a livello internazionale.»

Esiste un'età minima per debuttare in manifestazioni internazionali?

«Se la manifestazione è disputata in Italia, come le Universiadi di Napoli dello scorso luglio, anche i giudici provinciali e regionali della regione ospitante, in quel caso la Campania, possono integrare la giuria internazionale e nazionale, senza limiti di età. Sono occasioni da sfruttare per fare esperienza, oltre che per appassionarsi ancora di più!»

«Un'altra possibilità è quella che un giudice venga scelto per viaggiare al seguito di una squadra nazionale per poterla assistere, per esempio, in caso di reclami. In questo caso la discriminante non è l'età anagrafica, quanto il superamento dell'esame nazionale. Esiste, poi, un'alternativa più informale che è quella degli "scambi" fra giudici di nazioni amiche.»

Qual è stata, finora, la sua soddisfazione più grande?

«Senza dubbio la prima volta che ho affrontato quei 10 gradini dello stadio Nilton Santos, per arbitrare il salto in lungo alle Olimpiadi di Rio de Janeiro.»

«In quei pochi secondi che mi separavano dall'ingresso in pista, ricordo di aver pensato di essere arrivato al punto che sognavo da atleta... però da giudice! E considerato che alle Olimpiadi ci avrei lavorato volentieri anche solo per fare le pulizie, essere lì con la mia divisa e le mie responsabilità da giudice era un enorme onore.»

E la decisione più difficile?

«Sempre alle Olimpiadi di Rio, nell'ultimo salto della finale di salto in lungo un atleta americano atterrò oltre 8,50 m, misura che gli sarebbe valsa la medaglia d'oro. Sarebbe... perché mi accorsi che aveva sfiorato la sabbia con una mano, qualche decina di centimetri indietro. Misura registrata: 7,78 m. Posizione in classifica: quarto posto. Vi lascio immaginare il frastuono proveniente dalle tribune, sembrava potessero venir giù dalle proteste da un momento all'altro.»

«Talvolta, però, le situazioni più difficili si creano quando si devono far rispettare i regolamenti nei campi di provincia, in cui i colleghi finiscono spesso per essere aggrediti... quanto meno verbalmente. A Rio ci furono attimi di tensione, ma la mia era una posizione "comoda" e nel giro di pochi secondi – che a me parvero settimane – la prova TV mi diede ragione. La mia solidarietà va ai colleghi che operano tutti i giorni nelle riunioni provinciali e regionali, dove i momenti di nervosismo rischiano di superare le gratificazioni.» <



GIUDICE PERCHÉ

I SOGNI, LE AMBIZIONI, MA SOPRATTUTTO LE **EMOZIONI DALLA VOCE DI CHI VA IN CAMPO**, FIANCO A FIANCO CON ATLETI CHE POSSONO ESSERE PICCOLI ESORDIENTI, ALTRE VOLTE COETANEI, MA IN ALCUNI CASI ANCHE STAR DELL'ATLETICA MONDIALE

Nicolò Bussacchini (classe 2001), giudice ausiliario di Piacenza

«Tutto, di fare il giudice mi piace tutto! Essere in mezzo all'azione e alla gente, vedere le gare in prima persona... e conoscere leggende come Filippo Tortu! Ero a pochi metri da lui alla partenza dei 200 m e sinceramente non so chi di noi fosse il più agitato!»

«Il Golden Gala di quest'anno è stata sicuramente la gara più bella cui ho partecipato: inizialmente dovevo occuparmi solo del recupero atleti, ma li eravamo in tanti e sono stato spostato ad aiutare il vice direttore di gara. Ho visto decine di leggende dell'atletica mondiale e sapete una cosa? Prima della gara sono tutti tesi allo stesso identico modo: sia gli Esordienti di un meeting provinciale, sia le star che magari hanno già vinto un'Olimpiade!»

«A settembre parteciperò agli Europei Master di Jesolo, ma credo che il segreto sia vivere ogni manifestazione con lo stesso impegno e lo stesso rispetto, dalla piccola riunione studentesca all'evento internazionale con atleti di tutto il mondo, perché in tutte ci si può divertire allo stesso modo.»

Elisa Grandi (1989), ufficiale tecnico organizzativo nazionale di Bologna

«I miei genitori sono entrambi giudici e la prima volta sono entrata in una pista di atletica avevo 5 giorni... diciamo è stato un processo molto naturale! All'epoca non c'erano percorsi educativi specifici per i ragazzi e ho iniziato la mia "formazione sul campo" con le mansioni più semplici, come trascrivere i dati dell'anemometro o le misure dei concorsi più semplici.»

«Anche se come atleta la mia specialità era tappare i buchi ai campionati di società, ho sempre amato questo sport e mi piace molto riuscire a dare il mio contributo e aiutare i ragazzi che lo praticano mettendoli nelle migliori condizioni possibili.»

«Oggi, che la Federazione e alcuni progetti formativi prevedono il nostro intervento nelle scuole, le chiavi per far presa sui ragazzi sono il divertimento e il gruppo: se riusciamo a fare piacere l'attività alla classe, abbiamo qualche chance che in 3 o 4 si sostengano a vicenda ed effettivamente si presentino, insieme, alle gare e ai corsi successivi.»

Chiara Mascellani (2000), giudice ausiliario di Ferrara

«Ho sempre cercato di avvicinarmi allo sport cercando di capirne tutti i punti di vista e ben presto il corso scolastico si è trasformato in un percorso di crescita personale.»

«Il ruolo del giudice mi affascina tantissimo perché ognuno di noi può dare il proprio contributo, senza limiti di età, di genere, di fisico o di confidenza con sé stessi. Lo consiglio a tutti i ragazzi che pensano di non essere adatti per lo sport, perché qui crolla qualsiasi barriera.»

«È un'emozione unica rendersi conto che a 18 anni puoi essere così importante. Importante, non protagonista, perché in campo i protagonisti sono gli atleti... ma siamo noi giudici a far sì che i gesti degli atleti siano valutati realmente solo in base alla meritocrazia. È un ruolo giusto il nostro, ecco.»

Alessandro Rosetti (2000), giudice provinciale di Forlì

«Da piccolino facevo atletica e, anche se come atleta non ero un fenomeno, la passione mi è sempre rimasta. Sono partito bene: da gennaio 2019 ho già coperto 19 gare e, anche se non ho già svolto proprie tutte le mansioni, ho capito che preferisco gli incarichi attivi, tipo quelli "in caduta" nei vari concorsi. «Quello del giudice è un ruolo che consiglierai a tutti... ma che reputo adatto solo a quelli che abbiano voglia di fare. Ho visto tanti ragazzi fare il corso ma poi nessuna gara: se non ti rimbocchi le maniche, non servi». (F.G.)

L'ITER DI FORMAZIONE

Oltre al ruolo di "supporto non giudicante" dei cosiddetti "ausiliari", la formazione del Gruppo Giudici di Gara si articola in step di livello provinciale, regionale e nazionale.

A partire dal livello regionale cominciano poi i corsi di specializzazione in Ufficiale Tecnico Regionale (UTR), Ufficiale Tecnico Regionale No Stadia (RNS), Giudice di Marcia Regionale (GMR) e Giudice di Partenza Regionale (GPR).

Gli stessi indirizzi di specializzazione si replicano poi anche a livello nazionale, dove troviamo: Ufficiale Tecnico Organizzativo (UTO), Ufficiale Tecnico No-Stadia (UTNS), Giudice di Partenza Nazionale (GPN) e Giudice di Marcia Nazionale (GMN).

Le qualifiche di UTO e UTNS abilitano ai ruoli di delegato tecnico, direttore di gara e direttore di riunione.