

NAZIONALE MASCHILE



## All Star Game 2012, il cielo si tinge ancora di Azzurro

A Pesaro la squadra di Pianigiani si impone sulle stelle straniere, Hackett MVP

**NELLA FESTA** di Pesaro, è l'Italia ad aggiudicarsi l'All Star Game 2012. La squadra di Simone Pianigiani ha battuto 91-85 la formazione formata dai migliori stranieri del campionato e guidata da Andrea Trinchieri. Per l'Italia si tratta del settimo All Star Game vinto sugli undici giocati dal 1991, il quarto consecutivo (2004, 2006, 2011, 2012). Di fronte a 9.000 spettatori, la giovanissima squadra azzurra ha messo in mostra personalità, entusiasmo e tanta voglia di crescere. Tanti i motivi per ricordare la gara: prima partita in Nazionale da capitano per Stefano Mancinelli (per lui quinto All Star Game in carriera e 52 punti realizzati); quattro esordienti, David Chiotti, Andrea De Nicolao, Achille Polonara, Davide Reati; due i ritorni in Azzurro, quelli di Gino Cuccarolo e Jeff Viggiano, al loro secondo match. Una serata da ricordare per Daniel Hackett, che davanti al "suo" pubblico è stato il miglior realizzatore della gara con 27 punti, aggiudicandosi il premio di MVP (sesto giocatore italiano di sempre a ricevere il trofeo di mi-



### IN QUESTO NUMERO

#### NAZIONALE MASCHILE

Tutto sull'All Star Game: analisi e cifre **1-2**

#### PROGRAMMI 2012

Attività Nazionale e nuovi partner FIP **2**

#### NAZIONALE FEMMINILE

Raduno all'Acqua Acetosa **3**

#### TROFEO DELLE REGIONI 2012

Il bilancio dell'evento **4-5**

#### LA TECNICA

Renato Nani spiega la tecnica di tiro **6-8**

#### PROGETTO AZZURRI

La condivisione con il settore Minibasket **9-11**

#### PREPARATORI FISICI

Distorsione tibio tarsica: il punto di vista dell'osteopata Roberto Oggioni **12-13**

#### ARBITRI

"L'arbitro che c'è in te" **14-15**

#### ITALIA BASKET HALL OF FAME

La cerimonia il prossimo 7 maggio **16**



gliore in campo dopo Andrea Meneghin, Gregor Fucka, Carlton Myers, Massimo Bulleri e Stefano Mancinelli). Ma l'All Star Game è soprattutto divertimento e spettacolo. Spazio quindi anche alla gara delle schiacciate e del tiro da tre. Nella prima si è confermato ancora una volta il migliore James "Flight" White, che nello Yamaha Xenter Slam Dunk Contest ha battuto la concorrenza di Tony Easley Fly, Aubrey Coleman e Achille Polonara. L'Azzurro non ha sfigurato, totalizzando 103 punti contro i 106 di Easley, i 111 di Coleman e i 114 di White, che bisca il successo dell'edizione 2011 indossando la maglia numero 10 di Alphonso Ford, idolo della tifoseria pesarese scomparso nel 2004. Nella gara nel tiro da tre, invece, a trionfare è Travis Diener (primo statunitense a imporsi dal 1998), che in finale ha battuto allo spareggio Jeff Viggiano. ■

segue ►



## Pianigiani elogia gli Azzurri Hackett, festa nella sua Pesaro

### IL COMMISSARIO TECNICO: "NOTE POSITIVE DA TUTTI I GIOCATORI"

*"E' stata una festa in un impianto bellissimo - ha affermato **Simone Pianigiani** - sono contento che tutti abbiano interpretato al meglio i giorni di raduno. Si sono applicati sui tre o quattro concetti che abbiamo enfatizzato e questo è sicuramente un segnale positivo. L'All Star Game è stata una giornata positiva che ci ha dato l'idea della situazione in cui siamo. Le note liete sono arrivate da tutti, ma la cosa davvero importante è stato porre le basi per costruire quel linguaggio comune che vogliamo sia recepito da tutti i giocatori che vestono la maglia Azzurra. Sono emersi anche alcuni difetti sui cui dobbiamo lavorare, come le tante palle perse e i troppi palleggi. Dobbiamo ancora fare tanta strada, ma lo sappiamo. Nel finale, però, abbiamo dimostrato di avere orgoglio".*

### L'MVP DELL'ALL STAR GAME: "VOLEVAMO VINCERE, SONO CONTENTO"

*"Ringrazio tutti, dallo staff tecnico ai compagni di squadra e gli organizzatori - ha affermato **Daniel Hackett** a fine gara - è stata una festa per tutta la città di Pesaro. Per noi era importante vincere e competere con le stelle del campionato per dimostrare a tutti che noi giovani ci siamo e meritiamo spazio. E' stato importante anche ritrovarci insieme in Azzurro perché non ci sono molte occasioni di radunarsi con la Nazionale durante l'anno. Per gli esordienti è stato un bell'inizio. La Nazionale mi ha aiutato molto e la mia crescita è dovuta anche alle mie esperienze in Azzurro. In gara abbiamo messo in pratica quello che avevamo provato in allenamento e ci tenevamo a vincere. Pesaro ha risposto alla grande".*

## Sportitalia, Trentino, Blu Hotels, Fiat: la Fip presenta i futuri partner commerciali

Meneghin: "Un giorno importante". Petrucci: "FIP, potenziale straordinario"

**ALL'HOTEL EXCELSIOR DI PESARO**, poche ore prima dell'All Star Game, sono stati presentati i programmi 2012 della Nazionale Maschile e i nuovi partner commerciali della FIP: Sportitalia, Blu Hotels, Trentino Marketing Spa e Fiat Automobiles. "Oggi è un giorno importante - ha affermato **Dino Meneghin**, presidente Fip - ringrazio il Presidente CONI **Giovanni Petrucci** per essere intervenuto. Ancora una volta dimostra la sua vicinanza al basket. Stiamo tutti lavorando per una Nazionale che possa essere forte e vincente, perché la Nazionale è la locomotiva di tutto il movimento". "Ringrazio **Dino Meneghin** per avermi invitato - esordisce **Giovanni Petrucci** -

porto sempre nel cuore il basket. La FIP ha un potenziale straordinario e programmi importanti; le società devono capire che non è un peso concedere giocatori alla Nazionale: il loro prodotto si rivaluta quando indossano la maglia

azzurra, soprattutto se si vince. Vincere con l'Azzurro è un'emozione unica, uguale a nessun'altra. "Abbiamo deciso di intervenire su più livelli - spiega **Simone Pianigiani** parlando del nuovo progetto formativo - vogliamo costruire un gruppo allargato di giocatori che sappiano cosa vogliamo e che abbiano un percorso tecnico comune. Dal 4 giugno si svolgerà un lavoro di post season tecnico e fisico: inizieranno **Andrea Capobianco** e **Francesco Cuzzolin**, poi ci aggogheremo al gruppo anche io e **Luca Dalmon-te**. Sono previste due gare contro la Francia, squadra che parteciperà ai Giochi Olimpici. Sarà un confronto probante e attendibile, utile per misurare i nostri giocatori con realtà diverse e competitive". ■





## Ricchini: "Ora ci confronteremo per le scelte definitive"

Nel raduno dell'Acqua Acetosa, svolto dal 26 al 28 marzo, sei le debuttanti



**SI È SVOLTO** a Roma, presso il centro di Preparazione Olimpica "Giulio Onesti" dell'Acqua Acetosa, dal 26 al 28 marzo, l'ultimo raduno della Nazionale Femminile prima di quello di maggio che precederà le gare di qualificazioni ad Eurobasket Women 2013. Sei le debuttanti: Cinzia Arioli, Martina Bestagno, Alice Richter, Debora Vicenzotti, alla prima chiamata nella Nazionale maggiore dopo aver vestito la Maglia Azzurra delle selezioni giovanili, e le due italo-americane Maria Laterza e Marie Raelin D'Alie. Orgogliose della loro prima chiamata in

azzurro le due "passaportate": "Non mi aspettavo assolutamente questa convocazione - ha dichiarato Laterza, centro dell'Herzogenburg (Austria), - per me è un piacere essere qui. La mia famiglia si è trasferita tanti anni fa da Bari negli Stati Uniti per avere maggiori opportunità, lasciando famiglia e amici in Italia. Per me è un onore vestire la maglia Azzurra. È una grande soddisfazione per tutta la mia famiglia". "Prima di venire qui non conoscevo nessuno - gli ha fatto eco D'Alie, playmaker della Carpedil Battipaglia - devo ringraziare tutti per l'opportunità

che mi è stata data. Per me è un sogno giocare con la maglia dell'Italia. Sono contentissima". Soddisfatto del raduno Roberto Ricchini, Capo Allenatore della Nazionale: "Questo raduno era importante per testare le due italo-americane - ha commentato il coach azzurro del Cras Taranto - come ci aspettavamo abbiamo avuto delle buone indicazioni. Abbiamo verificato inoltre le altre quattro giocatrici che non erano state convocate nei precedenti appuntamenti. Anche loro hanno fornito risposte positive. In questo modo abbiamo completato la verifica del lavoro iniziato con il primo raduno di fine novembre. Ora ci confronteremo e poi tireremo le somme in vista delle qualificazioni per l'Europeo". La Nazionale Femminile tornerà a radunarsi a metà maggio in preparazione delle gare di qualificazioni che le Azzurre giocheranno a giugno e luglio. ■

**SE NON HAI ANCORA RICEVUTO LA BASKET CARD ITALIA RICHIEDILA:**

- alla tua società d'appartenenza o al tuo centro minibasket, se sei un atleta o un dirigente;
- al tuo Comitato Provinciale se sei un arbitro

**ATTIVALA su [www.fip.it](http://www.fip.it) o scarica la web app e scopri tutte le offerte promozionali a te dedicate**

**infoline [basketcard@fip.it](mailto:basketcard@fip.it)**





## VENETO (FEMMINILE) E LOMBARDIA (MASCHILE)

sono le Regine del Trofeo delle Regioni 2012, edizione che ha riscosso grande successo grazie all'ottima organizzazione del Comitato Regionale Marche: *"Dal punto di vista tecnico - ha dichiarato Gaetano La-guardia, vice presidente vicario della Federazione Italiana Pallacanestro - ho visto ragazze e ragazzi preparati, dotati di una buona fisicità. Dal punto di vista organizzativo credo che l'idea vincente sia stata quella di fare alloggiare le rappresentative in due villaggi tra loro vicini. Questa manifestazione, al di là dell'aspetto agonistico, serve ai ragazzi soprattutto per socializzare e creare un*

# Il Veneto come da pronostico Lombardia senza rivali

Nel torneo Femminile quarto successo ottenuto dalle ragazze venete; nel Maschile i lombardi tornano al successo dopo nove anni di digiuno

*rapporto di amicizia e collaborazione".* Nel Torneo Femminile il Veneto non ha avuto rivali. La formazione allenata da Marco Battisti era la grande favorita alla vigilia e non ha deluso le attese. In finale le venete hanno sconfitto l'Emi-

lia Romagna 68-50, in una partita che ha visto grandi protagoniste Francesca Pan da una parte (22 punti in finale per la giocatrice veneta, miglior realizzatrice della manifestazione con 122 punti) e Mariella Santucci dall'altra (18 punti in finale). Per il Veneto si è trattato del quinto successo al Trofeo delle Regioni femminile. Piemonte terzo, Umbria e Liguria le grandi sorprese.

Nel Torneo Maschile si è imposta la Lombardia battendo in finale la Toscana 89-62. La formazione di Marco Gandini si è dimostrata sin dall'inizio una corazzata, con dodici giocatori in grado di essere determinanti. Per la Lombardia maschile, che non vinceva il titolo dal 2003, è il terzo successo al Trofeo delle Regioni. Bene il Piemonte, terzo anche con la formazione maschile. Miglior realizzatore Marco Timperi dell'Abruzzo con 117 punti. A premiare i ragazzi a fine manifestazione, oltre all'Azzurro Achille Polonara, anche alcuni ex Azzurri: Roberto Brunamonti, Enrico Gilardi, Mara Fullin, Tiziana Timolati, Angela Adamoli, Paolo Moretti, Davide Cantarello, Maria Cristina Correnti, Raffaella Agozzino e Silvia Mondaini. ■







# Marche, un grande successo Nel 2013 si va in Liguria

Dal 27 marzo all'1 aprile sarà Genova ad ospitare la manifestazione

**ENTUSIASMO,** socializzazione, organizzazione. Sono queste le parole chiave che descrivono l'edizione 2012 del Trofeo delle Regioni. Soddisfatto **Davide Paolini** presidente FIP Marche: "Organizzare il TDR e' stato un grande impegno ma anche una grande soddisfazione. Abbiamo trascorso una settimana intensa: è stato un piacere vedere i ragazzi giocare. Sicuramente qualche carenza può esserci stata, ma riteniamo di aver fatto il massimo per questi giovani". Anche da un punto di vista tecnico si sono potuti vedere ragazzi di grande interesse. A confermarlo, Renato Nani, coordinatore tecnico del Settore Squadre Nazionali Femminili e allenatore dell'U17 femminile, e Antonio Bocchino, tecnico federale e allenatore della Nazionale Under 16 maschile. "È stata una buona edizione - ha commentato **Nani** - ho visto giocatrici di talento e fisicità,

che negli anni stanno crescendo. Il lavoro svolto nelle Regioni attraverso il "Progetto Azzurrina" sta dando risultati importanti che aiuteranno le nazionali giovanili a mantenere alto il nome dell'Italia nelle competizioni internazionali". "C'è stata una sana competizione - ha affermato **Bocchino** - da un punto di vista tecnico si sono visti buoni giocatori che hanno avuto la giusta determinazione nel voler portare a casa il risultato in ogni incontro. Faccio i complimenti anche agli arbitri che hanno svolto un ottimo lavoro". Il Trofeo delle Regioni, infatti, è stato anche un banco di prova per 32 arbitri e 32 ufficiali di campo selezionati dal Comitato Italiano Arbitri. "A differenza degli altri anni in cui partecipavano i miniarbitri - ha affermato **Tiziano Zancanella**, presidente CIA - hanno preso parte a questa edizione 32 arbitri di C Regionale. Gli osservatori e gli istruttori nazionali hanno potuto visionarli in vista delle prossime promozioni ai campionati nazionali". Lorenzo De Ascentiis (Abruzzo) è stato eletto come l'arbitro che più si è migliorato nel corso della manifestazione.



Terminata l'edizione 2012, il gonfalone della manifestazione è passato nelle mani della Liguria: sarà Genova ad ospitare il Trofeo delle Regioni 2013 (rivolto ai ragazzi del 1998 e alle ragazze del 1998 e 1999). "Non sarà facile ripetere il successo di questa edizione - ha dichiarato **Alberto Beninati**, presidente Fip Liguria - organizzata con grande efficienza. Noi ci proveremo. Sarà un'occasione di slancio per il nostro movimento regionale. Cercheremo di ripetere i buoni risultati ottenuti quest'anno dalle nostre rappresentative". A gennaio (2-6), invece, è prevista un'edizione solo al maschile rivolta ad atleti nati nel 1999. ■





## Il fondamentale del tiro

Prima parte della lezione tecnica a cura di Renato Nani, Coordinatore Tecnico del Settore Squadre Nazionali Femminili

**MOLTI ALLENATORI** e istruttori ritengono che insegnare ai ragazzi o alle ragazze sia la stessa cosa o, per meglio dire, che si debba utilizzare la stessa metodologia. Io, invece, ritengo che esistano alcune differenze o “sfumature” da considerare. Da anni si parla di “tecnica ideale”, quella riportata nei libri, e di “tecnica applicabile”, tecnica adattata al soggetto.

Ragazzi e ragazze stessa metodologia? Quali sono le “sfumature”?

Diverse sono le motivazioni che spingono i due soggetti ad avvicinarsi alla pallacanestro

Ragazzi: miglioramento fisico tecnico nella situazione agonistica.

Ragazze: relazionale e, solo in secondo piano, il miglioramento fisico tecnico.

### ■ DIVERSA STRUTTURA FISICA

Statura fisica media delle ragazze inferiore ai ragazzi, di conseguenza arti inferiori e superiori più corti o piccoli (es. le mani).

### ■ FORZA MUSCOLARE

La ragazza ha dal 20% al 30% in meno di forza muscolare rispetto al ragazzo, sia negli arti inferiori sia (specialmente) in quelli superiori.

### ■ ISTINTO AGONISTICO

#### E CONTATTO FISICO

Le ragazze hanno meno istinto agonistico e non ricercano il contatto fisico, cosa che puntualmente avviene quando due ragazzi si trovano di fronte al fine di determinare chi è il più forte.

### ■ ALTRUISMO



Le ragazze sono altruiste. Non sentendosi sicure dei propri mezzi fisici-atletici, e di conseguenza anche dei mezzi tecnici, preferiscono affidarsi a una compagna per una soluzione, avviando così un circolo vizioso che stravolge il nostro gioco in pallapassaggio o in pallalleggio.

### ■ FANTASIA

Meno fantasiose dei ragazzi, le ragazze seguono pedissequamente le istruzioni degli istruttori a tal punto che, solo se aiutate o condizionate dall'istruttore, riescono a fare delle scelte in situazione di gioco. I ragazzi, invece, migliorano la loro tecnica anche con la loro fantasia, che li stimola a trovare anche soluzioni personali.

Queste sono solo alcune, ma già fondamentali, differenze da prendere in considerazione. Sta a voi giudicare se sarà corretto utilizzare la stessa metodologia tecnica e didattica tra ragazzi e ragazze. Dopo anni di osservazione e valutazione sono arrivato alla conclusione personale che non posso seguire la “stessa strada” che seguono gli istruttori dei ragazzi, ma dovrò seguire una tecnica applicabile alle ragazze. “Strada diversa” significa metodologia diversa; metodologia vuol dire “via per raggiungere uno scopo”. La pallacanestro maschile e femminile sono lo stesso sport in quanto hanno le stesse strutture (canestri della stessa altezza), lo stesso campo, le stesse regole, lo



stesso tempo di gioco e lo stesso obiettivo; la differenza consiste nel fatto che è necessario percorrere strade diverse per raggiungere lo scopo finale. Quindi anche per il fondamentale del tiro ci sarà una strada diversa da seguire. Le esperienze motorie delle ragazze che si avvicinano alla pallacanestro sono nettamente insufficienti all'apprendimento corretto del gesto tecnico efficace; di conseguenza avremmo la necessità di riproporre loro alcune esercitazioni per gli arti inferiori e per quelli superiori che permettano loro di applicare al meglio il gesto tecnico che andremo ad insegnare.

#### ■ ARTI INFERIORI\PIEDI

Sarà difficile che le ragazze possano assumere posizioni di equilibrio o di spinta se non hanno mai fatto queste esperienze.

**ESERCIZI DI PROPRIOCETTIVITÀ** (Faremo eseguire tutti gli esercizi senza e con le scarpe)

- Camminare appoggiando le varie parti del piede
- Punte
- Talloni
- Parte interna
- Parte esterna
- Sia lateralmente sia in avanzamento che in arretramento
- Piccoli saltelli
- sui talloni
- sugli avampiedi
- sul posto, in avanzamento in arretramento, lateralmente
- "Rullata"
- camminare con appoggio in successione di tallone-pianta-avampiede
- Arresti
- arresti ad 1 tempo
- arresti a 2 tempi sia destro sinistro che viceversa
- camminando
- correndo

#### ■ ARTI SUPERIORI\MANI\DITA

**ESERCIZI** per aumentare la forza degli arti superiori.

Tutti gli esercizi di tiro potranno essere eseguiti con un pallone da basket di

peso superiore (1,5 KG).

Specifico per le mani e le dita

Rinforzo delle dita delle mani, esercizio con la pallina da tennis: le dita compiono la pallina, contemporaneamente o alternativamente.

#### ■ MANI SULLA PALLA (PRESA O RICEZIONE)

Le ragazze ora possono ricevere o recuperare la palla con le mani pronte per un tiro, posizione a "T" (foto 1), in quanto ora il pallone n° 6 permette loro questa ricezione che precedentemente era molto difficile.



#### ■ TRASPORTO

Spesso è condizionato dalla presa e dalla ricezione ad imbuto (foto 2), durante il trasporto verso la posizione di tiro la palla dovrà essere bloccata dai polpastrelli della mano di tiro, scivolare sulla mano di sostegno per arrivare alla posizione di tiro con la palla sostenuta con la posizione a "T".

#### ■ USO DELLE DITA E DEL POLSO

Tenendo presente che arriveremo molto lentamente ad ottenere una tecnica ideale di tiro, in quanto mani più piccole (e conseguente minor forza negli arti superiori) limitano moltissimo l'esecuzione.

Il nostro obiettivo sarà quello di migliorare il gesto tecnico in funzione dello sviluppo degli arti superiori e inferiori sia per quanto riguarda la lunghezza che la forza.

#### ESERCIZIO

Tutte le giocatrici, disposte in ordine sparso, con un pallone. Dalla posizione fondamentale, con la palla in mano, il piede corrispondente alla mano di tiro è avanzato leggermente rispetto



all'altro, con il braccio parallelo al terreno e l'avambraccio perpendicolare al braccio. La mano non impegnata nel controllo del pallone (mano sostegno) afferra l'avambraccio. La giocatrice, da questa posizione, spinge la palla verso l'alto-avanti usando solamente il polso, mantenendo nella posizione iniziale braccio e avambraccio.

Obiettivi: lavoro del polso; corretto appoggio della palla sulla mano (palmo escluso); spin della palla.

#### ■ PER UNA BUONA ESECUZIONE CI DEVE ESSERE ALLINEAMENTO PALLA, GOMITO, SPALLA

Spesso si ricerca l'allineamento spalla-gomito-palla, cercando di mantenere angoli di 90° tra busto e braccio e di 90° tra braccio e avambraccio, spostando il gomito. Io chiedo che venga modificata la posizione della palla e non del gomito (che va ad interessare l'articolazione scapolo-omerale), per cercare un allineamento che ci permetterà di ottenere una migliore "sommatoria delle forze di spinta".

#### ESERCIZIO

Atlete sedute a gambe incrociate. Con un pallone a testa, eseguire il movimento di tiro con una mano, spingendo il pallone sulla verticale e facendolo ricadere sulla stessa mano. Eseguire un tiro con mano destra e uno con mano sinistra.



Obiettivi: allineamento palla-mano, gomito, spalla; posizione corretta della palla sulla mano; “frustata”.

### ■ MANI\POLSO ESERCIZIO

Le giocatrici, disposte sul campo con gli arti inferiori completamente distesi e l'arto superiore con la palla disteso verso l'alto con polso già carico, eseguono il movimento di tiro utilizzando esclusivamente la spinta dei polpastrelli (frustata cestistica). Le piante dei piedi rimangono in appoggio durante il movimento.



Obiettivo: corretto uso della mano polso e dei polpastrelli.

### ■ PIEDI E MANI ESERCIZIO

Le giocatrici, disposte sul campo con gli arti inferiori completamente distesi e l'arto superiore con la palla disteso verso l'alto con polso già carico, eseguono il movimento di tiro, utilizzando esclusivamente la spinta dei polpastrelli e la spinta dei piedi che lavorando in coordinazione con le mani aiutano nella spinta della palla. Alla fine del movimento i piedi rimangono in appoggio sugli avampiedi.

Obiettivo: coordinare spinta dei piedi



con movimento delle mani, non perdere l'equilibrio alla fine del tiro (i piedi si spostano dalla posizione di spinta).

### ■ ARTI INFERIORI E MANO POLSO

Giocatrici disposte fronte a canestro a distanza di due-tre metri dallo stesso. Eseguire il movimento di tiro partendo dalla posizione arti inferiori carichi, braccia distese polso carico. Distendendo gli arti inferiori e utilizzando solo la spinta dei piedi, gli arti superiori rimangono completamente distesi, partecipano alla spinta solo il polso e la mano (dita, non il palmo).



Obiettivo: coordinare spinta arti inferiori, mano, polso.

### ■ PIEDI ARTI SUPERIORI ESERCIZIO

Giocatrici disposte fronte a canestro a distanza di due-tre metri dallo stesso. Eseguire il movimento del tiro distendendo gli arti superiori (trasporto e distensione, uso delle mani) utilizzando

solo la spinta dei piedi; gli arti inferiori rimangono completamente distesi, senza partecipare alla spinta.

Obiettivo: coordinare spinta piedi e arti superiori

### ■ ARTI INFERIORI E ARTI SUPERIORI ESERCIZIO

Giocatrici disposte fronte a canestro a distanza di due-tre metri dallo stesso. Eseguire il movimento del tiro distendendo gli arti superiori (trasporto e distensione, uso delle mani) utilizzando la spinta dei piedi e degli arti inferiori.



Obiettivo: coordinazione arti inferiori e superiori.

In tutti gli esercizi, alla fine di ogni tiro, mantenere braccia e gambe in distensione sino a quando la palla non tocca terra. Spesso, per non dire sempre, le ragazze usano il salto, la spinta delle spalle e del bacino per compensare la mancanza di forza e coordinazione. Per questo motivo tutte le fasi analizzate precedentemente dovranno essere eseguite inizialmente senza salto, per migliorare la coordinazione e permettere alle ragazze di capire come e quali parti del corpo devono utilizzare. Contemporaneamente cercheremo di migliorare la loro forza con esercizi a carico naturale (addominali, dorsali e di rinforzo muscolare per arti superiori). Esercizi che minimo dovranno essere eseguiti per 4 volte alla settimana per 10/15 minuti a seduta (non obbligatoriamente durante l'allenamento, ma prima o dopo, eventualmente anche a casa). ■



# Progetto Azzurri: la piena condivisione del Settore Minibasket

Maurizio Cremonini analizza il Progetto Tecnico che da quest'anno coinvolge e integra il lavoro di SSNM e Settore Giovanile Minibasket e Scuola

**Le "parole chiave" del programma tecnico di lavoro proposto dal Settore Squadre Nazionali Maschili:**

**La DIFESA è . . .**

- Capire il gioco in difesa
- Capire gli spazi vantaggiosi e svantaggiosi, togliere spazi vantaggiosi all'attacco
- Iniziativa responsabile o irresponsabile
- Insegnare a leggere sia in attacco che in difesa
- Fare scelte in base allo spazio/tempo e all'autonomia/collaborazione
- Giocare in soprannumero
- Linee difensive (palla - penetrazione - passaggio)

Gli "strumenti tecnici" della difesa:

- Posizione fondamentale
- Scivolamenti
- Corsa e scivolo
- Braccia

Gli "strumenti tattici" della difesa:

- Guardare
- Parlare

- Ascoltare
  - Toccare
- I pre-requisiti nel Minibasket, per un modello di pallacanestro integrata:

## - AMBITO MOTORIO/FUNZIONALI

Capacità di adattamento, controllo e trasformazione del movimento in relazione allo spazio e al tempo  
Capacità di equilibrio  
Capacità di percezione e visione periferica

## - AMBITO SOCIO/RELAZIONALE

Capacità di comunicare con gli altri  
Capacità di collaborare in maniera positiva con gli altri

## - AMBITO TECNICO

Conoscere e utilizzare i primi riferimenti tecnici

## - AMBITO NEURO/COGNITIVO

Saper riconoscere e valutare i movimenti da realizzare in relazione allo spazio, al tempo, agli altri e alle regole  
Saper risolvere in maniera autonoma e



responsabile le situazioni di gioco

Percorso didattico programmato nella proposta:

Proposte pratiche che partendo dall'ambito motorio/funzionale arrivano all'ambito tecnico, mantenendo costante riferimento agli ambiti socio/relazionale e neuro/cognitivo. Proposte pratiche del Settore Minibasket

## ■ "Vorrei ma non posso!"

Metà ragazzi con palla e metà senza, tutti si muovono liberamente per il campo, i giocatori senza palla, si avvicinano a quelli con palla con l'intento di

segue ►



► rubarla, ma non possono farlo.

Variante:

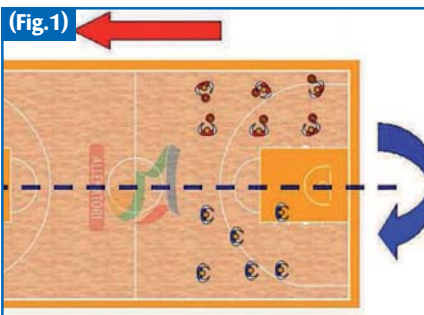
- al segnale inversione dei ruoli

**Gioco iniziale: equilibrio, controllo, adattamento e trasformazione responsabilità individuale e comunicazione**

### ■ “Carica !”

metà ragazzi con palla in un quarto di campo e metà ragazzi senza palla nel quarto opposto (vedi figura 1), tutti si muovono liberamente nel proprio quarto, al segnale “carica” dato da uno dei giocatori senza palla (capitano) i giocatori senza palla vanno nel quarto opposto a rubare la palla; ogni difensore deve scegliere un attaccante al quale rubare la palla.

**Posizione: equilibrio, controllo e trasformazione**



### Varianti:

- al “fischio” i giocatori con palla la lasciano a terra a disposizione degli altri e scambiano il quarto di campo con gli altri (inversione dei ruoli).

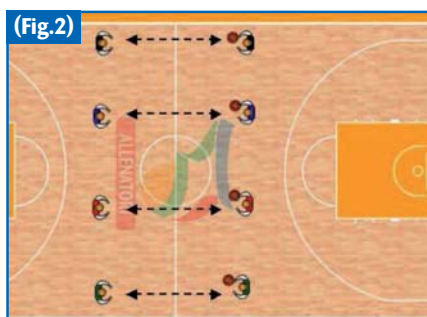
- giocatori divisi in 4 gruppi, 2 gruppi senza palla che fanno la carica e 2 con palla pronti a scappare nel quarto di campo assegnato.

- un supercapitano decide in quale quarto di campo mandare il proprio gruppo a rubare la palla, l'altro gruppo dovrà “leggere” la carica ed andare a rubare la palla nel quarto rimasto libero.

### ■ Coppie di fronte

A coppie, un pallone per coppia, posizionati di fronte (vedi figura 2); passaggi rapidi.

**Posizione: equilibrio, controllo e trasformazione**



### Varianti:

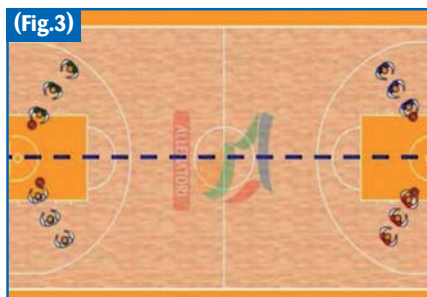
- al segnale “difesa” i giocatori senza palla vanno a toccare la palla ai compagni che devono proteggerla sul posto senza utilizzare il palleggio (perno).

- al “fischio” i giocatori senza palla vanno a toccare la palla ai compagni che devono indietreggiare utilizzando il palleggio, ma senza uscire dal campo.

### ■ 7 canestri e difesa sui 7 passaggi

a terzetti con un pallone in tre, ciascun terzetto posizionato lateralmente al canestro (vedi figura 3); al via, gara di tiro tra le 2 squadre che tirano nello

**Posizione: equilibrio e adattamento visione periferica**



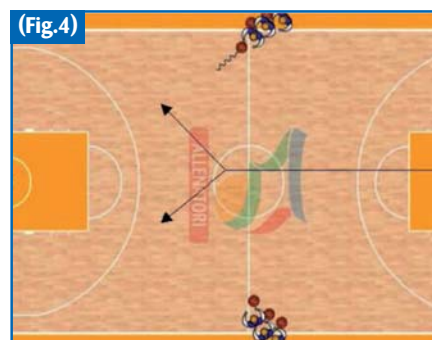
stesso canestro, il primo terzetto che arriva a 7 canestri fa 1 punto, lascia

la palla e corre nel quarto di campo dell'altro terzetto a rubare la palla, se riesce a rubare la palla prima che gli attaccanti arrivino a 7 passaggi, ottiene un altro punto.

**Varianti:** modifiche posizioni di tiro.

■ Sfida dal fondo tra capitani e riserve ragazzi divisi in 2 squadre, una di riserve, in fila a fondo campo senza palla, una di capitani con palla, su 2 file a metà campo (vedi figura 4); quando una riserva lo decide, parte verso il canestro opposto, appena dopo la metà campo sceglie su chi andare a difendere, se riesce a non subire canestro diventa capitano.

**Posizione: equilibrio, adattamento e trasformazione linea della palla e linea avversario**



### ■ Resistere per 10”

Ragazzi divisi in 2 squadre, una su due file a fondo campo senza palla, una su due file a centro campo di fronte con palla, (vedi figura 5); i primi due giocatori con palla, al segnale “pronti” si posizionano uno di fronte all'altro nel cerchio di centro campo e si scambiano la palla; quando uno dei 2 lo decide, i due attaccanti partono verso 2 canestri diversi, e nello stesso momento entrano a difendere i primi giocatori delle file sotto canestro mentre l'Istruttore conta ad alta voce i 10”, se allo scadere del tempo gli attaccanti non avranno realizzato canestro (1 punto in caso di realizzazione), 1 punto viene assegnato ciascuno dei 2 difensori.



**Posizione: equilibrio, adattamento e trasformazione linea avversario e contenimento**

(Fig.5)



### ■ 2 c 1 + 1 sulla "linea della palla"

Ragazzi divisi in 2 squadre, una di difensori in fila a fondo campo senza palla, una di attaccanti su due file a centro campo di fronte, una fila con palla e una senza, (vedi figura 6); i primi due attaccanti, al segnale "pronti" si posizionano uno di fronte all'altro nel

**Leggere:**  
valutare movimenti nello spazio/tempo

(Fig.6)



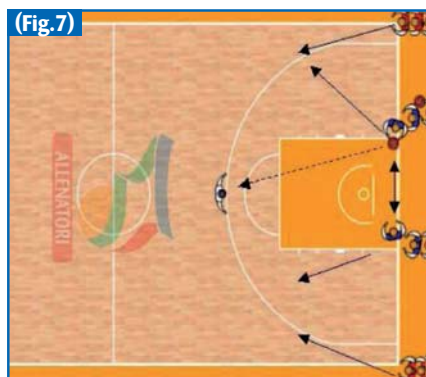
stro opposto, contro il 2° difensore e il 1° difensore che recupera velocemente; il gioco continua in situazione di 2 c 2 tutto campo per alcune azioni.

### ■ 2 c 2 da sotto "sulle linee"

Ragazzi divisi in 2 squadre, una di difensori su 2 file nei 2 angoli di fondo campo senza palla, una di attaccanti su due file a fondo campo alla fine delle linee laterali dell'area, una fila con palla e una senza, (vedi figura 7); i primi due attaccanti, al segnale "pronti" si posizionano uno di fronte all'altro a

**Leggere di squadra: valutare movimenti nello spazio/tempo linea avversario, linee di passaggio**

(Fig.7)



fondo campo e si passano la palla, tesa e veloce;; quando l'attaccante che era entrato con la palla lo decide, invece di passare la palla al compagno di fronte la passa all'Istruttore, dando inizio alla situazione di 2 c 2 a metà campo, con l'entrata in campo veloce dei 2 attaccanti in angolo, contro i 2 difensori che

si passavano la palla; il gioco continua in situazione di 2 c 2 tutto campo per alcune azioni.

### ■ 3 c 3 da sotto "sulle linee"

Ragazzi divisi in 2 squadre, una di difensori in fila a fondo campo, sotto canestro, a terzetti, con una palla al 1° e due senza palla dietro, attaccanti posizionati come nella figura 8, senza palla; quando il difensore con la palla lo decide, fa rotolare la palla verso il giocatore posizionato da solo su un quarto di campo e segue a difendere sullo stesso; i due difensori dietro entrano velocemente in campo a difendere sui 2 attaccanti posizionati sul quarto di campo opposto alla palla; situazione di 3 c 3 a metà campo con sviluppo di un 3 c 3 tutto campo per alcune azioni successive ■

**Leggere: valutare movimenti nello spazio/tempo linea di passaggio e linea avversario**

(Fig.8)



cerchio di centro campo e si passano la palla, tesa e veloce; allo stesso segnale di "pronti", il 1° difensore si posiziona di fronte ai 2 attaccanti, all'esterno del cerchio, con lo sguardo sulla linea di passaggio, mentre il 2° difensore si posiziona sulla linea di tiro libero; quando il 1° difensore lo decide, tenta di intercettare il passaggio per andare a canestro con il compagno che velocemente lo aiuta, i due attaccanti, se la palla viene intercettata recuperano in difesa, se invece il difensore sbaglia il tempo per rubare la palla, partono verso il can-



## Distorsione tibio tarsica, dalla parte dell'osteopata

L'articolo tecnico di Roberto Oggioni, da anni nello staff medico della Nazionale Maschile

**L'OSTEOPATIA** è una medicina manuale che studia la relazione esistente tra la struttura e la sua specifica funzione. Si propone di ripristinare l'equilibrio posturale alterato per porre l'atleta nelle condizioni di massimo rendimento possibile. Nello specifico, l'equilibrio posturale di un atleta di pallacanestro, essendo uno sport situazionale e di salto, può essere alterato da un trauma distorsivo.

La distorsione tibio tarsica è un evento estremamente acuto che si verifica 1 su 10000 persone al giorno; chiaramente in ambito sportivo questa percentuale aumenta di molto. Il trauma più comune a carico della caviglia è la distorsione in "inversione", in virtù della formazione anatomica della caviglia stessa. Durante questo tipo di distorsione le strutture che vengono maggiormente sollecitate sono le strutture del compartimento laterale della caviglia. Queste lesioni colpiscono il compartimento legamentoso

laterale della caviglia nel 90% dei casi. Il compartimento legamentoso laterale della caviglia è formato da 3 fasci, peroneo-astragalo anteriore, peroneo calcaneare e peroneo astragalo posteriore. Clinicamente, il gonfiore localizzato nella parte laterale della caviglia propende verso una lesione di queste strutture. La sicurezza e la gravità del trauma la otteniamo solo dopo una valutazione strumentale specifica.

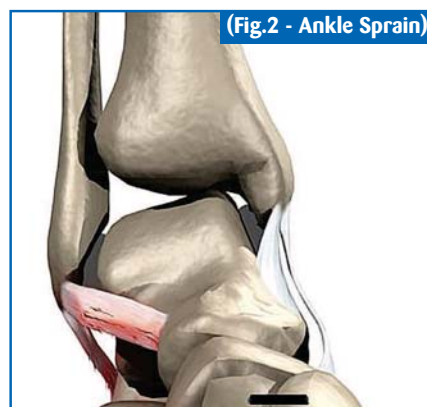
La complicanza più frequente in esiti di distorsione di caviglia è l'instaurarsi di una instabilità e quindi probabili recidive. Le distorsioni ricorrenti multiple sono riscontrate nell'80% dei giocatori di basket di high school che hanno subito una precedente lesione.

L'intervento osteopatico è a complemento alle terapie già di corrente uso in ambito sportivo (fisiokinesiterapia, terapia allopatica e fisica) e a seguito di una diagnosi medica.

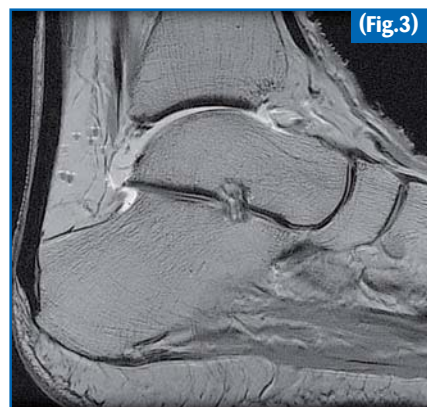
Il recupero per l'atleta potrà essere più rapido e, ripristinando il corretto equilibrio delle varie componenti articolari e miofasciali, si potranno evitare possibili recidive.

In una valutazione osteopatica di una distorsione tibio-tarsica si ricercano:

1. Alterazioni della biomeccanica locale;



(Fig.2 - Ankle Sprain)



(Fig.3)

2. interferenza di questa alterata biomeccanica sulle catene miofasciali;
3. Risposta articolare ascendente.

1. A livello tibio-tarsico si assiste ad una discesa del perone rispetto alla tibia, movimento che mette in disfunzione l'articolazione tibio-peroneale prossimale (articolazione che si trova nei pressi del ginocchio) e distale. Si ha inoltre uno scivolamento dell'astragalo sul calcagno con disfunzione dello stesso sia con la pinza bimalleolare sia col calcagno (articolazione sotto-astragalo).

Tutto questo si traduce a livello del meso-piede con alterazione compensativa della copia cuboide-scafoide che compiono un movimento di rotazione interna

(Fig.1 - Componente legamentosa laterale)





su di una asse longitudinale passante per il terzo dito. (fig 2 e 3)

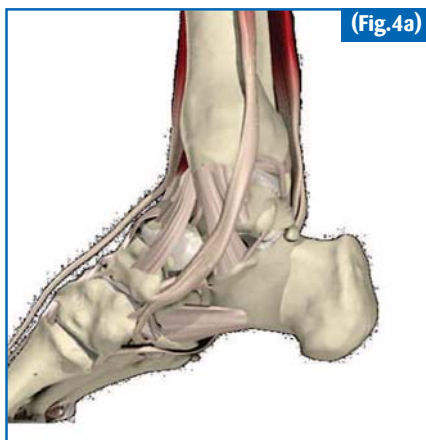
2 . L'alterazione biomeccanica interferisce obbligatoriamente sulle catene miofasciali sollecitate durante il trauma; le strutture miofasciali più interessate nel trauma sono la loggia dei peronieri e il muscolo tibiale posteriore. Queste strutture agiscono anche da legamenti attivi dell'articolazione e per questo motivo risentono maggiormente l'evento traumatico. Una contrattura di questi muscoli contribuisce al mantenimento della meccanica alterata dell'estremità inferiore. **Fig 4 a-b-c-d**

3 . L'alterazione delle catene mio-fasciali crea una serie di risposte articolari e mio-fasciali seguendo uno schema ascendente. Il trauma tibio-tarsico, se non ridotto nel breve periodo, può creare un effetto a cascata ascendente cercando compensi nelle articolazioni del ginocchio, anca, bacino e colonna. Questo schema disfunzionale non garantisce all'atleta di esprimere al massimo la propria potenzialità nel breve termine, e predispone a patologie degenerative a lungo termine delle strutture che compongono l'articolazione.

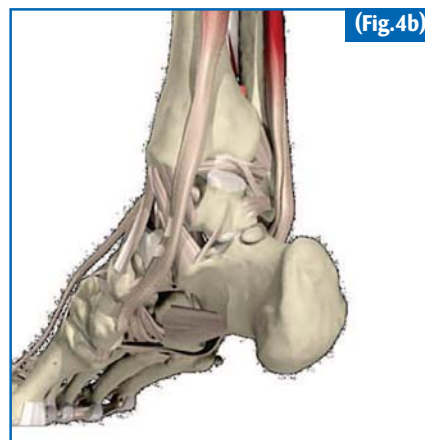
Come si può vedere ogni trauma determina dei problemi locali, a livello della articolazione e dei tessuti molli che subiscono il trauma, ed a distanza, per la grande intimità e relazione tra le varie strutture del corpo.

L'intervento dell'osteopata permette all'atleta di ridurre al minimo i tempi di recupero ed in più di ottenere un'azione preventiva nei confronti delle articolazioni che vengono coinvolte indirettamente nello schema disfunzionale ascendente riportando in tutte le articolazioni una biomeccanica fisiologica evitando di far strutturare questi compensi che toglierebbero mobilità ed elasticità alle articolazioni coinvolte.

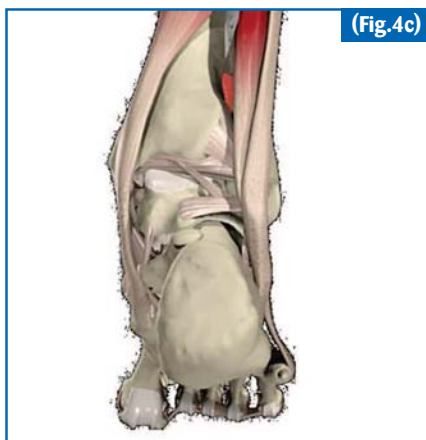
Da un punto di vista osteopatico non esistono ricette di trattamento; si lavorano le zone che presentano delle limitazioni di mobilità, ristabilendo la normale bio-



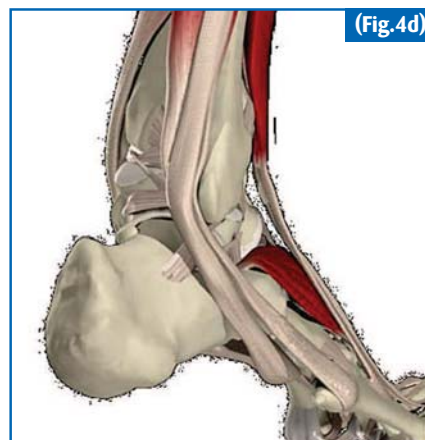
(Fig.4a)



(Fig.4b)



(Fig.4c)



(Fig.4d)

meccanica nei vari segmenti spinali in modo da permettere una migliore fisiologia. L'atleta con uno schema funzionale in equilibrio o libero da restrizioni ed alterazioni muscolo-scheletriche si allenerà meglio, potrà eseguire più libe-

ramente il gesto atletico in maniera più armonica ed economica e sarà quindi in grado di esprimere al massimo le sue potenzialità. ■

# L'Arbitro che c'è in te!

di Silvio Corrias

**PIÙ DI UNA VOLTA** un Arbitro mi ha chiesto cosa dovesse fare per essere un **buon arbitro**. Dopo aver distrutto il suo concetto di buono! Perché buono è... soggettivo? Ho cercato di guidarlo in un percorso dentro se stesso che lo portasse a confrontare il suo modo di "essere arbitro" con quello che noi definiamo lo standard arbitrale. Spesso gli arbitri, come gli atleti o gli allenatori, si ispirano a un personaggio, un modello di riferimento che in generale viene fissato come obiettivo da raggiungere. A volte però il voler essere, troppo, uguale a qualcuno può far perdere di vista il reale percorso formativo che ognuno di noi dovrebbe seguire. Se hai dipinto la Gioconda in maniera perfetta, hai in casa un bel quadro, ma non sei Leonardo! Non esiste un modello di riferimento assoluto, qualcuno da copiare pedissequamente, ogni arbitro deve essere se stesso. Certamente uno stile relazionale, la gestualità, l'approccio professionale di un collega più esperto possono aiutare e soprattutto velocizzare il processo di crescita di ciascuno. Inutile cercare una copia di Michael Jordan, impossibile clonarlo, ma sono esistiti, esistono ed esisteranno ancora grandissimi giocatori di basket. Ognuno con la sua particolarità e con il suo gene del genio diverso dagli altri, per questo unico! Vi starete già chiedendo dove voglio andare a parare, non voglio paragonare un arbitro a Michael Jordan! Ma perdonatemi la provocazione, Jordan non è nato "Air", lo è diventato! In mezzo ai Bird, Erving, Johnson e Jabbar. Certo era dotato di enorme talento, ma come tutti i grandissimi questo talento lo ha lavorato, affinato, imbrigliato (uno dei migliori difensori della NBA per 9 anni!) e soprattutto non si è mai fermato ha continuato a imparare e lavorare, sapendo che anche il più piccolo particolare, curato in modo maniacale, avrebbe aggiunto qualcosa al suo bagaglio.

Charles Darwin ha scritto: non sopravvive il più forte della specie, nemmeno il più intelligente, ma il più rapido ad adattarsi al cambiamento! Per cui dico sempre all'arbitro (non vi siete dimenticati le prime 5 righe?) se tu rimani uguale a te stesso al massimo resterai dove sei! Più probabilmente regredirai lentamente o verrai superato da qualcuno che arriva da sotto e lavora più duro di te. Ovviamen-

te è inutile cambiare per cambiare, ma è necessario cambiare per migliorare. La difficoltà sta nel coniugare chi sei, con chi vorresti essere, partendo dallo standard. Se in un primo momento hai deciso di guardare fuori (prendendo qualcosa dagli altri) per fare il salto di qualità e necessario cominciare a guardarsi dentro (cambiando le cose che non vanno). Qualche spunto che troverai più avanti potrebbe aiutarti a svoltare.

**PRESENZA E PREPARAZIONE ATLETICA** - Nessun problema se ti alleni e curi il tuo modo di stare in campo, ma correre non basta. Sei sempre in movimento? Durante la gara fai sempre il movimento giusto al momento giusto? Ricorda non quantità, ma qualità! Non devi fare lo yo-yo, ma se è necessario un piccolo scatto in più, non risparmiarti. Reagisci ai cambi di velocità imposti dal gioco. Adeguati ai ritmi del pallone non dei giocatori.

**CONDUZIONE GARA** - Bisogna capire subito che gara sarà. Nel riscaldamento, analizza le caratteristiche delle squadre: nuovi giocatori? Assenza di altri importanti. Atletismo, forza, duttilità dei giocatori. Devi prevedere cambiamenti repentini di intensità, soprattutto delle difese. Attenzione ai momenti caldi all'inizio dei periodi, cambio di ritmo dopo una sospensione, cambio di marcamiento dopo una sostituzione. Diversa fisicità tra giocatori al di là dei normali contatti o falli. Bilancia l'uso del fischio in funzione dell'intensità del gioco: puoi fischiarne 5 volte in un minuto e poi 1 volta in 5 minuti. Arbitra con naturalezza, sei parte del gioco. Tieni la gara nel flusso, non la spezzettare, non devi mostrare a nessuno che sai arbitrare. Dai ritmo al gioco e collabora con la tua squadra, arbitri e ufficiali di campo; non trascurare i protagonisti, a volte una breve risposta risolve un sacco di problemi. Non ti gasare per un bel fischio, finiresti per camminare sull'acqua; non ti deprimere per un errore (tuo o del compagno) potresti affogare! Capisci il momento e fai le scelte giuste, per il gioco, mai per le persone o per il pubblico. Stai concentrato e se puoi sorridi. Devi trovare il mix giusto per quella partita e per quel momento caricandoti e concentrandoti maggiormente quando non hai da fischiarne, sopportando



i momenti di non gioco.

**COMPORTAMENTO** - Ogni gara è diversa, come i suoi protagonisti. Leggere, capire e interpretare la comunicazione, spesso non verbale, di un giocatore o un allenatore può anticipare e risolvere molti problemi. Gli errori più gravi sono: portarsi in campo i problemi personali (tolgono concentrazione); qualche scoria o ruggine nei confronti di qualcuno. Tutti devono essere trattati nello stesso modo. In campo devi trasmettere sicurezza, tutti devono avere la sensazione che tu abbia tutto sotto controllo e se qualcuno va sopra le righe devi intervenire. Cerca di creare un rapporto, non sprecare parole per cercare il consenso, **usa la voce** quando il fischio non serve oppure quando non sei riuscito ad usarlo. Il giusto suggerimento può evitare qualche fischio più avanti. Ma se prometti qualcosa devi mantenere la parola data, qualcuno cercherà di misurare la tua credibilità. La partita si gioca in campo: se devi dedicare parte della tua attenzione a ciò che sta fuori il tuo arbitraggio ne risentirà. Intervieni con decisione e fermezza sulle proteste e non permettere a nessuno di distogliere la tua attenzione dal gioco. Hai a disposizione diversi provvedimenti disciplinari che devono essere commisurati a quanto avvenuto. È importante capire dove nasce e la qualità di una protesta.

**TECNICA ARBITRALE** - Devi trovare equilibrio nel fischio, con il collega e con la gara. In una partita, non sempre ci sono situazioni complesse, in generale vengono commessi praticamente tutti i tipi di infrazione (violazioni e falli): trova quelli che incidono sul gioco: Vedi, Valuta e se necessario Fischia - Segnala - Sanziona. **VANTAGGIO/SVANTAGGIO** non avere fretta di entrare con il fischio ma se decidi ENTRA, potresti perdere l'attimo. Non pensare mai "**se lo fa ancora lo fischio**", se un giocatore commette un'infrazione fischia. **Se perdi l'attimo dimentica**, avrai sicuramente altre occasioni, non farti mai condizionare dalla valutazione precedente, giusta o sbagliata. Se l'intensità



di gioco lo richiede imposta il metro nei primi minuti: uso delle mani, gioco dei pivot, blocchi e rimbalzi. Non abbassare il livello di guardia, rimani concentrato per tutta la gara. Devi mantenere un metro uniforme, valuta tutte le giocate simili nello stesso modo. Dai continuità alle scelte: quello che non si può fare all'inizio non può essere permesso nel finale; non decidere può creare comunque un danno per qualcuno. Ricordati che il fischio dell'arbitro interrompe il cronometro ma a volte **il gioco prosegue** e può succedere qualcosa di importante. Dopo il fischio hai da fare ancora molto lavoro, non farti distrarre da chiacchiere o domande, porta a termine **segnale e sanzione**, poi ti potrai dedicare alle spiegazioni. Se non hai fischiato, fermati e osserva ciò che succede, il tuo aiuto potrebbe essere fondamentale. Nelle pause di gioco fate un check del momento che la gara sta vivendo: tecnica, comportamento, relazione. Non sempre è necessario cambiare qualcosa, ma piccoli aggiustamenti possono migliorare la qualità del vostro arbitraggio. Dopo una pausa sicuramente qualcosa nella gara cambierà, bisogna ritrovare subito il giusto grado di tensione. Rimani attivo mentalmente, non spegnerti!

**AMMINISTRAZIONE DEL GIOCO E MECCANICA** - Rapido e preciso. Rispetta i tempi e le posizioni, veloce ma senza fretta. Prima di riprendere il gioco esplora i confini del campo. Compagno/i: siamo tornati dentro la gara. **Panchine:** arriva una richiesta per sostituzione o sospensione. Tavolo: comunicazione e pronti a giocare. **Cronometri:** tempo residuo di gioco e dei 24 secondi. Usa la mano giusta per amministrare le rimesse, ma soprattutto arbitra il campo, raramente chi rimette commette violazione. I principi della meccanica dovresti conoscerli benissimo, non si improvvisa. In campo hai

sempre la lucidità per applicarli alle diverse situazioni? Qualche volta il gioco ti mette in difficoltà, un tuo movimento sbagliato può mettere in difficoltà la coppia o la terza. Cura le posture, aperto al gioco e pronto a scattare. Non intralciare i movimenti dei giocatori, non farti intralciare da un allenatore che senza rendersene conto sta in campo. **Mobilità laterale, rapidità dei piedi e cambio di senso sono fondamentali che devi allenare e migliorare costantemente.** Un arbitro scarico, è un arbitro morto! Lavora sulla reattività, devi collegare: **immagine** (giocata, momento tecnico) e **movimento** (giocatori-palla-Arbitro/i). Abbandona i binari che hai tracciato sul campo per abitudine, senti il gioco e qualche volta fatti guidare dall'istinto. **La meccanica è uno strumento** non un filo spinato, solo la lettura del gioco ti porta dove c'è da arbitrare. **Sincronismo col gioco:** se ti muovi in ritardo rincorrerai la giocata, se anticipi il gioco non correrai troppo davanti, ci sarà arresto e tiro! In contropiede devi essere più veloce del pallone, non rallentare, arriva sul fondo e apri per ricevere il gioco sul petto.

**DIFFICOLTÀ PARTITA** - E' una variabile indipendente dall'arbitro, ma non complicità la vita. Errori o sviste, differenza di interpretazione, possono aumentare la tensione in campo e la pressione: interna ed esterna. Una partita può presentare varie difficoltà legate alla capacità/esperienza dell'arbitro. La tensione può alterare la percezione sul grado di difficoltà. All'interno di una partita possono esserci diverse partite. Gli allenatori modificano tattica e strategia, le sostituzioni modificano gli scenari tecnico tattici. Anche i giocatori, in campo, tendono a entrare o uscire dal gioco per brevi periodi. L'arbitro non ha pause, tantomeno può es-

sere sostituito. Spesso una gara può sembrare facile perché è arbitrata molto bene, il punteggio della stessa non sempre ne rispecchia la difficoltà. Ricordati sempre che il gioco finisce con l'ultima sirena. Anche se il risultato ti sembra deciso non abbandonare il campo con la testa.

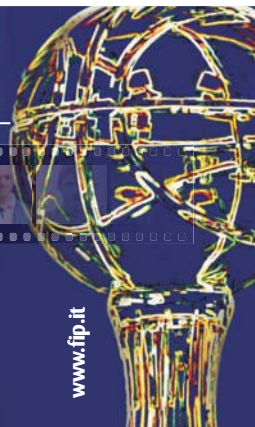
**LA MOTIVAZIONE** - La gara non è una palestra per sperimentare nuove soluzioni, ma ogni partita ti deve dare qualcosa per migliorare il bagaglio tecnico e di esperienza, quindi arricchire il tuo **"essere arbitro"**. Le partite, i campionati, i protagonisti non sono mai gli stessi, ma ogni partita deve essere **la partita!** Il rispetto del gioco, dello spirito delle regole, dei partecipanti, dipende da te; tutti si aspettano il massimo da un arbitro (zero errori) ma pensa che l'errore fa parte della tua prestazione. **Devi imparare a sbagliare serenamente!** La cosa peggiore è portarsi dietro un errore. Fatti accettare come persona e fai accettare le tue decisioni, non li deludere, non snobbare la gara, dai tutto te stesso fino all'ultimo secondo. Costruisci la tua immagine: fischio dopo fischio, gara dopo gara, campionato dopo campionato. Ogni partita è un mattone che forma la carriera dell'arbitro. Non pensare mai a quanto hai dato, i riconoscimenti te li daranno gli altri. Immagina quanto potrai dare, anche senza riconoscimento, per il puro piacere di arbitrare.

Alla fine di tutto questo sicuramente non sarai diventato né Leonardo né Jordan, ma se in queste righe hai ritrovato il tuo **essere arbitro** probabilmente sei a metà dell'opera. Se invece hai scoperto che ti manca qualcosa domani avrai l'occasione di metterla in pratica. Cosa aspetti? **Il resto è solo fischiare!!!!**

**Work In Progress!**



1921  
2011



Segui il 7 maggio su Sportitalia la cerimonia di premiazione dell'  
**ITALIA BASKET HALL OF FAME**  
a partire dalle ore 20.00

www.fip.it

# Italia Basket Hall of Fame 2011, la cerimonia sugli schermi di Sportitalia

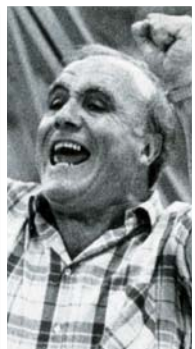
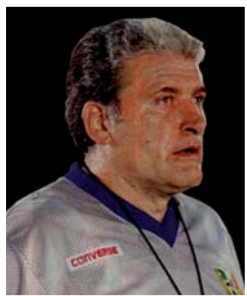


**SARANNO** gli studi milanesi di Sportitalia, il 7 maggio, a ospitare la cerimonia di premiazione dell'edizione 2011 dell'Italia Basket Hall of Fame, il più alto riconoscimento che la Fip assegna a personaggi che si sono particolarmente adoperati per la diffusione e il miglioramento della pallacanestro italiana attraverso le imprese sportive, i comportamenti e le azioni a favore del basket azzurro e dell'intero movimento. La cerimonia sarà condotta da Dan Peterson e Guido Bagatta, la registrazione verrà effettuata nel primo pomeriggio e poche ore più tardi sarà interamente riproposta sui canali di Sportitalia. Insieme ai premiati di questa edizione, ovvero Gabriele Vianello, Sauro Bufalini (recentemente scomparso), Rosetta Bozzolo, Giuseppe "Dido" Guerrieri, Bruno Duranti, Valter Scavolini, Aldo Allievi, Giovanni Maggiò, Emilio Tricerri alla memoria, sarà celebrata la Nazionale Maschile medaglia d'Argento ai Giochi Olimpici di Mosca 1980 e le due forma-

zioni giovanili (Under 20 Maschile e Under 16 Femminile) che nell'estate 2011 sono salite sul podio dei rispettivi Campionati Europei.

Gabriele Vianello (categoria Atleti) ha vinto in carriera cinque scudetti e una Coppa dei Campioni. In Nazionale ha realizzato 1011 punti in 116 partite, partecipando anche a tre Europei e a tre edizioni dei Giochi Olimpici. Sauro Bufalini (categoria Atleti) ha vinto uno scudetto e due Coppe Saporta (Coppa delle Coppe). In Nazionale 99 gare e 488 punti realizzati. Ha partecipato a due Giochi Olimpici, a tre Campionati Europei e al Campionato del Mondo del 1967. Rosetta Bozzolo (categoria Atlete) ha vinto sette scudetti e una Coppa dei Campioni; 872 punti in Azzurro in 160 partite. Ha partecipato a cinque Europei, vincendo il Bronzo nel 1974, e al Mondiale del 1975. Per Giuseppe "Dido" Guerrieri (categoria Allenatori) 323 le partite vinte sulle panchine di Serie A; è stato eletto "Allenatore dell'An-

no" nel 1983 e nel 1986, dal 1990 è Allenatore Benemerito. L'arbitro d'Onore Bruno Duranti (categoria Arbitri) ha partecipato ai Giochi Olimpici del 1988, ai Mondiali Maschili del 1982, all'Europeo Maschile del 1979 e a 2 Europei Femminili (1978 e 1981). A Valter Scavolini il riconoscimento Una vita per il basket. Ad Aldo Allievi, Giovanni Maggiò ed Emilio Tricerri sono andati i premi Alla memoria. Il Consiglio Federale dello scorso dicembre ha inoltre ratificato le decisioni della Commissione degli Onori sui candidati, da sottoporre a votazione, per i premi Italia Basket Hall of Fame 2012. Nella categoria Atleti, Renzo Bariviera, Franco Bertini, Ivan Bisson, e Massimo Cosmelli. Per le Atlete, Silvana Grisotto, Chiara Guzzonato, Bianca Rossi, Wanda Sandon e Luisa Zambon. Nella categoria Allenatori, Mario Blasone, Settimio Pagnini e Dan Peterson. Per la categoria Arbitri, Luciano Baldini, Stefano Cazzaro e Armando Pinto. ■



## Re.Play

Newsletter ufficiale FIP  
Anno 2 - numero 3

**Federazione Italiana Pallacanestro**  
via Vitorchiano, 113 - 00189 Roma  
[www.fip.it](http://www.fip.it)

Progetto a cura  
Area Marketing Eventi Comunicazione FIP  
[marketing@fip.it](mailto:marketing@fip.it) - [ufficio.stampa@fip.it](mailto:ufficio.stampa@fip.it)  
Foto: Archivio FIP/Ciamillo-Castoria  
Grafica: file23