



*FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO*  
*Comitato Italiano Arbitri*

# **I Fondamentali dell'Arbitro Iniziale**



**Settore Tecnico CIA**

# PALLACANESTRO

**Sport**

**Gioco**

**Partita**

**Pallone**



**Canestri**



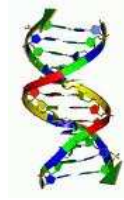
**Giocatori**



**Arbitro**



# Dna dell'Arbitro



## ■ **Passione**

**amore, coinvolgimento per ciò che si fa, aiuta nella fatica e nelle difficoltà**

## ■ **Pallacanestro**

**gioco di situazioni, pronti a riconoscerle ed affrontarle**

## ■ **Atleta**

**parte integrante del gioco, ragionare e gestire lo sforzo, non si hanno cambi**

## ■ **Tecnico**

**conoscere le regole, il gioco, capire i problemi, esaltare la tecnica, contribuire allo spettacolo**



# Percorso dell'Arbitro

- **Preparazione ottimale**

- **Fisica - Atletica**

- **Comportamentale**

- **Tecnica**

- **arbitrale**

- **di gioco**



# La Preparazione fisica

## Le fasi di una preparazione funzionale:

- preparazione atletica pre - campionato  
preparatore e programma prestabilito,  
20/25 gg. prima dell'inizio della stagione
- richiamo a metà campionato e al termine  
evita cali e prepara ad affrontare le fasi finali  
dei Campionati di categoria, dei Campionati  
giovanili, Stage di fine anno, Progetti arbitrari, etc.
- settimanalmente e mensilmente in palestra  
tenersi in allenamento fisico e sotto tensione



# **Preparazione dell'Arbitro Iniziale**

## **Fondamentali**

- **Insieme delle nozioni tecniche apprese**
- **Ottenere miglior risultato con il minimo sforzo**
- **Non possono essere tralasciati nella preparazione di base**
- **Vanno di continuo ripassati**



# Ciclo formativo e di mantenimento

**Analisi**

**come lo faccio**

**Miglioramento**

**applicazione e  
correzione**

**Ricerca**

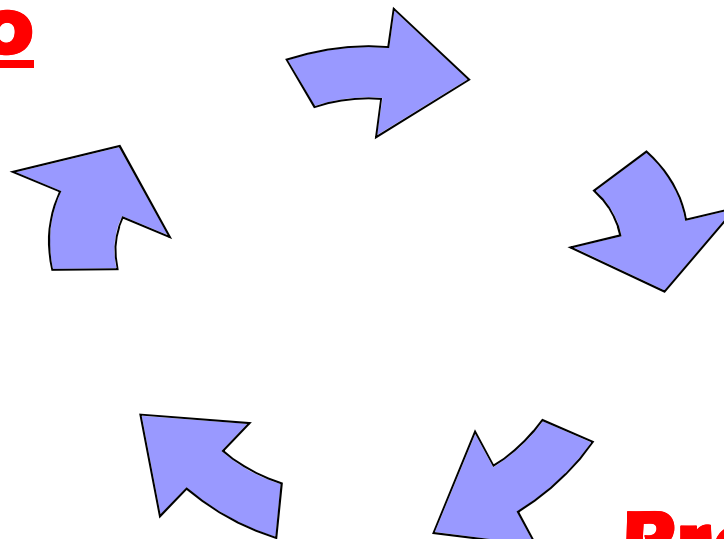
**perché  
lo faccio**

**Filosofia**

**perché  
lo dovrei fare così**

**Proposta**

**come  
lo dovrei fare**



# **Ciclo formativo e di mantenimento**

**L'efficacia del ciclo cognitivo ha effetto**



**sul singolo**

**se applicata costantemente**



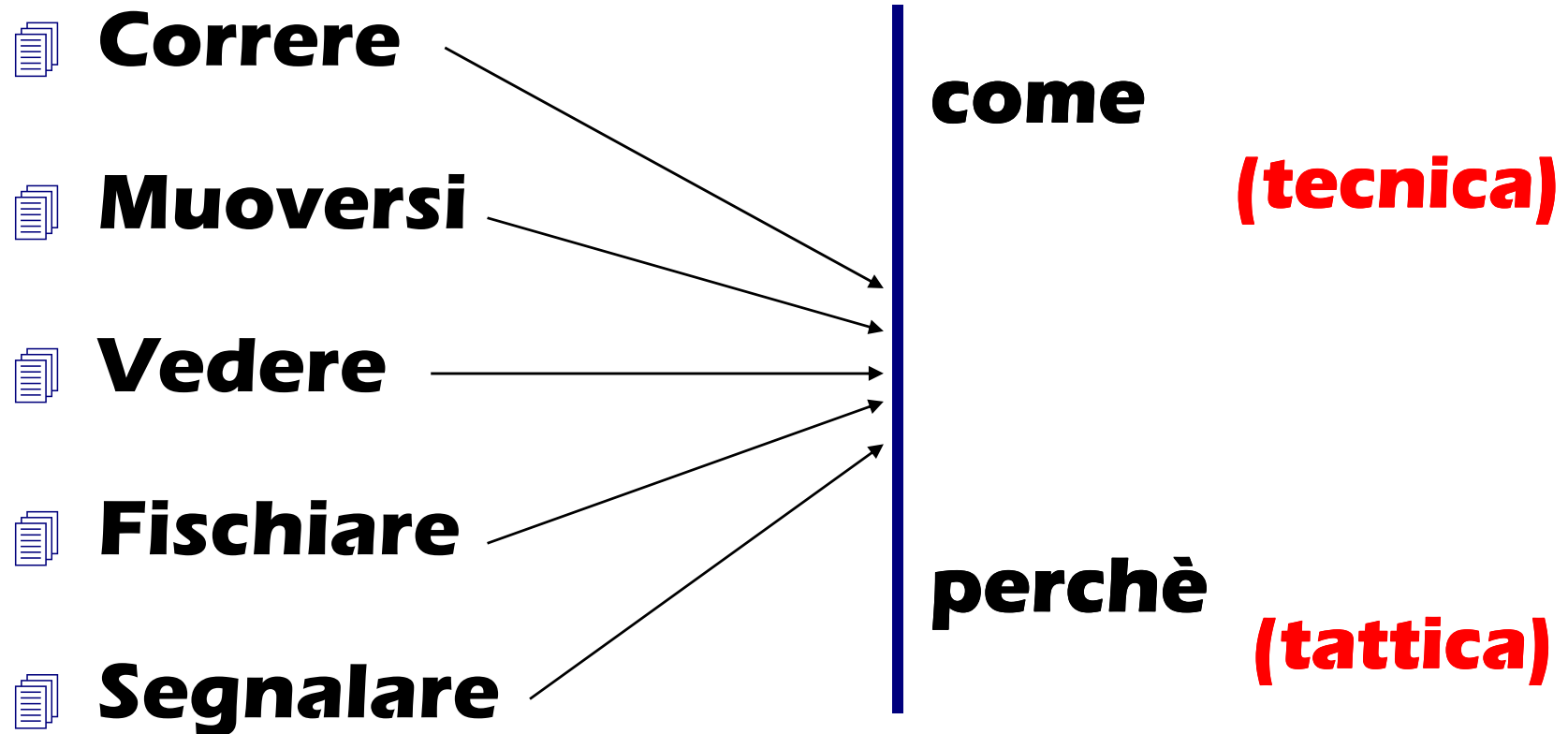
**sul gruppo**

**se applicata da tutti !!!**





# Fondamentali dell'Arbitro Iniziale





## COME

## DOVE

## PERCHE'

	<b><u>preparazione atletica</u></b>		<b>nel contesto della gara</b>
<b>Correre</b>	<b>cura della corsa velocità capacità</b>	<b>all'interno del campo percorsi arbitrari</b>	<b>elemento non estraneo al gioco atleta</b>
<b>Muoversi</b>	<b>cura dei movimenti fluidità movenza signorilità</b>	<b>principi di meccanica A. Coda <b>dietro</b> A. Guida <b>davanti</b></b>	<b>posto giusto ricerca spazi anticipi</b>
<b>Vedere</b>	<b>cura del visus, sguardo posizione corpo testa angolo visuale</b>	<b>area di competenza <b>primaria</b> <b>secondaria</b></b>	<b>giusta attenzione ottenere elementi per un buon giudizio</b>
<b>Fischiare</b>	<b>tonalità intensità lunghezza tempestività</b>	<b>vicino - lontano distanza ottimale posto giusto</b>	<b>infrazione avvenuta valutazione accaduto <b>credibilità</b></b>
<b>Segnalare</b>	<b>indicazioni <b>FIBA</b> giusto carico eleganza decisione</b>	<b>fuori mischia 6-7 mt. tavolo fuori panchina</b>	<b>spiegare accaduto nostro linguaggio solo chi fischia</b>