

Basket/Al Palaeur ultima giornata della regular season prima dell'avventura dei play off

Pompea contro Milano. Solo per la gloria

Roma-Milano per chiudere la Regular season e approssimarsi ai play off. Una sfida che, anche se non deciderà nulla ai fini della classifica, mantiene sempre il suo interesse: quella velocità di esecuzione che gli consente quelle penetrazioni sempre utilissime per ribaltare subito il gioco degli avversari. Roma è infatti tra le squadre in grado di poter andare in contropiede sulla rimessa. Bill Edwards resta la vera stella della squadra capace di quei colpi spettacolari che piacciono al pubblico e di prenderla per mano quando c'è bisogno di un leader in campo e in que-

sio Bill non si tira mai indietro. Un altro giocatore importante recuperato al 100% è Davide Pessina. Ed è un recupero di quelli importanti perché stiamo parlando di una delle ali più "particolarmente attente" alla voglia di far bene e confermare il quinto posto attuale, sarà una sfida importante in preparazione ai play off e meritano tutto il nostro rispetto".

- Dopo luzzolino, ti troverai di fronte Nando Gentile, uno dei playmaker più forti del campionato, come pensi di affrontarlo?

- Nando, lo conosciamo tutti, è un grandissimo giocatore che viene da un lungo stop ma già

sulla panchina dei milanesi si avverte Franco Casatini che ha avuto dei trascorsi nella capitale. Bisognerà stare comunque molto attenti alla Stefanel che annovera tra le sue fila dei "uomini d'azione".

- Il ginocchio sta bene, ha ripreso il tono muscolare e ringrazio i medici e i preparatori atletici perché abbiano fatto le cose nei giusti tempi di recupero.

- Inizialmente mi ero prefisso di tornare a giocare a certi livelli nel giro di un mese ma penso di esserci riuscito in

di Caja hanno dimostrato di avere, in attesa di conoscere l'avversario della prima fase dei play-offs e sarà una fra le più difficili. Usciremo dalla quale faccio un'eccezione è la Kinder Bologna in quanto ha costruito un organico talmente alto da poter vincere tutto.

- Calendario alla mano, le possibili squadre da affrontare sono Pistoia e Cantù, quale preferite per gli ottavi di finale?

- Pistoia o Cantù non fa differenza in quanto sono due squadre che giocheranno senza aver nulla da perdere, l'eventuale

sparaggio infatti si disputerebbe al Palaeur e la pressione sarà tutta su noi. Succederà il contrario nel caso passassimo: il turno e affronteremo la Kinder, il andremmo a giocare l'ultima sfida in trasferta e quindi la tensione penderà su loro, giocheranno sicuramente più tranquilli.

Francesco Goccia

Cross Naufragio in Marocco

ne della Campesire Valtè del Sorbo, valida come campionato regionale Uisp. Grandissima la partecipazione degli atleti che hanno sfidato la mattina fredda. La corsa di 8,5 km è risultata molto impegnativa, complice le numerose asperità del terreno. In campo maschile vittoria del sudanese Elnour Saideldin, tra le donne prima l'atleta polacca della Sa Assicurata Progetto Atletica Ew: Wojciszak.

Massimo Panice

Il pallone sul lettino

Lottare su più fronti? Non è solo questione di forza

Dopo il pareggio interno della Lazio contro il Piacenza molti addetti ai lavori hanno cominciato a sospettare che, forse, la squadra biancazzurra aveva la necessità di scegliere l'obiettivo principale sul quale puntare con decisione. I motivi di questa presa di posizione da parte dei giornalisti deriva dalla consapevolezza - più o meno giusta - del fatto che, lottare su tre fronti (campionato, Coppa Italia e Coppa Uefa) possa provocare un dispendio di energie fisiche e mentali tali da compromettere l'intera stagione. Di parere opposto, però, sembrano essere l'allenatore i giocatori ed i dirigenti della Lazio, i quali non hanno mai nascosto il desiderio di puntare a vincere tutto.

Chi ha ragione? Come bisogna comportarsi per poter trarre il massimo beneficio da questa situazione? Dirla è la questione non è compito di facile risoluzione. Quello che, però, ci sembra utile fare, è fissare alcuni principi da seguire per poter vivere questa situazione senza disperdere troppe energie fisiche e mentali.



Per prima cosa è auspicabile che ci sia un confronto tra allenatore, giocatori e società sulla scelta degli obiettivi da raggiungere e sui programmi di allenamento da seguire. Gli obiettivi di squadra vanno stabiliti sempre coinvolgendo tutti i membri della squadra, al fine di raggiungere un completo consenso sugli obiettivi da perseguire. Inoltre, bisogna fissare degli obiettivi che tendano a favorire uno stato di forma ottimale. I fattori che favoriscono lo stato di forma ottimale sono: autostima dell'atleta nelle proprie capacità fisiche e mentali; disposizione positiva prima e durante la gara; mantenimento d'attenzione e concentrazione appropriate durante la competizione ed infine, raggiungimento d'unità d'intenti all'interno della squadra.

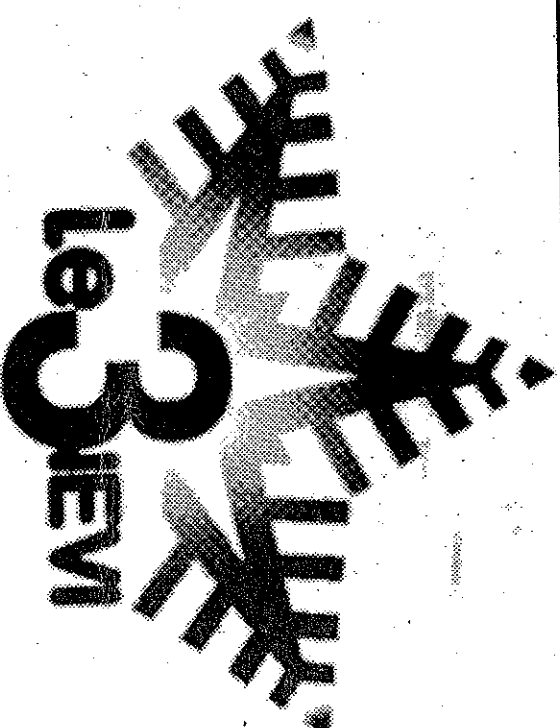
I fattori che, invece, inibiscono il raggiungimento della forma ottimale di prestazione sono dati da: problemi fisici; errori tecnici; incapacità di mantenere l'attenzione, e la concentrazione, adeguata; atteggiamento mentale negativo ed infine, assenza di risposte gratificanti da parte dell'ambiente esterno (tifosi, giornalisti ecc.). Da questa breve disamina, appare chiaro che per lottare su più fronti bisogna raggiungere e mantenere il più a lungo possibile uno stato psico-fisico ottimale degli atleti. Per far ciò è necessario incrementare nel calciatore il sentimento di auto-efficacia (self-efficacy) che è l'elemento fondamentale per il raggiungimento di qualsiasi risultato.

Donato Viglione

GREGORY'S

PUB - COCKTAILS - LIVE MUSIC

VIA GREGORIANA, 54/A - ROMA - TEL. 679.63.86



CONSORZIO SCILISTICO



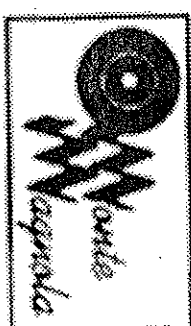
Campo Imperatore

Ufficio: Corso Vittorio Emanuele, 49 - L'Aquila
Tel. 0862.22147/22146 - Fax 0862.410959
Funivia: 0862.606143/400007
Scuola Sci: 0862.400012
C.A.I.: 0862.24342
Soccorso Alpino (G.D.F.): 0862.410704
Stazione C.C.: Assergi: 0862.60294
Impianti e Rifugio Montecristo: 0862.606177



Campo Felice

Ufficio: Via Flavio Domiziano, 10 - 00145 Roma
Tel. 06.59604096 - Fax 06.59602069
Scuola Sci: 0862.917176
Biglietteria "Breda": 0862.917803
Biglietteria "Campo Felice": 0862.917143
Stazione C.C.: Rocca di Mezzo: 0862.916348
NOME VERDE



Ovindoli Magnola

Impugnatura: 69 - Ovindoli
Tel. 0863.705588/705087 - Fax 0863.710202
Direzione Stazione: 0863.705649
Direzione Scuola Sci: 0863.705242
Stazione C.C.: 0863.705037
E-mail: ovindoli.skis@comuni.it

Nel cuore dell'Abruzzo un comprensorio in grado di offrire, nel complesso, oltre 60 Km. di piste di cui 20 Km. ad innervamento programmato, 28 modernissimi impianti, per una portata complessiva di oltre 35.000 persone all'ora. Una prima importante iniziativa è l'istituzione di uno skipass unico che consente l'accesso a tutti gli impianti del comprensorio.

Tutti gli impianti sono in funzione