

# FRASI ED AFORISMI SUL BASKET

**“Quello che sa solo di pallacanestro, non sa di niente.”**

## La Mentalità e l'Atteggiamento

- “La vittoria migliore, la più sicura, quella che ne prepara altre, si fonda sul concetto di squadra, allenato, organizzato e preparato, affinché ogni giocatore agisca nel miglior modo possibile.” (James Naismith, educatore ed inventore della pallacanestro)
- “Un buon risultato è il cercare di fare sempre la cosa migliore possibile.” (John Wooden, UCLA Ncaa uno dei migliori allenatori della storia della pallacanestro universitaria americana)
- “Quando migliori un po' ogni giorno, alla fine succedono grandi cose. Quando migliori un po' la tua forma fisica ogni giorno, alla fine ottieni un gran miglioramento nella tua forma fisica. Non domani, né il giorno dopo, ma alla fine hai fatto un notevole progresso. Non bisogna cercare miglioramenti rapidi e spettacolari, bensì miglioramenti piccoli, giorno per giorno. Questa è l'unica strada per ottenere dei miglioramenti che durino nel tempo.” (John Wooden, UCLA Ncaa uno dei migliori allenatori della storia della pallacanestro universitaria americana)
- “La maggioranza delle persone abbandona giusto quando sta per ottenere il successo. Lo lascia ad un metro della meta. Lo lascia nell'ultimo momento della partita, ad un punto della vittoria.” (H. Ross Perot)
- “L'atteggiamento positivo deve essere come un abito, lavorando tutti i giorni soprattutto sulle situazioni negative.” (Gabriel Alemany)
- “No si può decidere come e quando perdere, però si può decidere come reagire per vincere la prossima volta.” (Pat Riley)
- “Il talento senza impegno serve solo per divertirsi.” (Javier Imbroda)
- “Le cose che fanno male sono istruttive.” (Benjamin Franklin)
- “Per me la pallacanestro si riassume meglio con parole che con frasi: lavoro, ambizione, miglioramento, obiettivi.” (Sasha Djordjevic)
- “Vincere non è tutto, impegnarsi per vincere, sì.” (Vince Lombardi)
- “L'atteggiamento e la strategia degli allenatori, probabilmente sono le cose più importanti di una partita.”
- “La lotta per la vita non la vince sempre il più forte ed il più veloce. Però prima o poi quello che vince è l'uomo che pensa e che è capace di vincere.” (Bruce Lee)
- Solo chi cerca la verità impara sempre e migliora di continuo. (Jean Claude Carriere)
- So che nello sport non si può sempre vincere, ma ci si può allenare per imparare a lottare sempre. Vincere è questione di un pallone, di una difesa. (Dusko Ivanovic)

- Ho creduto sempre che se uno lavora duro i risultati prima o poi arrivano. Mai fare le cose senza convinzione. So che se non mi comporto così, arriveranno solo risultati mediocri. Per questo motivo mi concentro sempre al massimo negli allenamenti come nelle partite. È una abitudine che posso aprire e chiudere come un rubinetto. È impossibile fare lo stupido negli allenamenti e dopo, quando hai bisogno di più spinta nel finale di una partita, pretendere di trovarla. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo").

## La squadra, il Gruppo

- Il talento fa vincere le partite, mentre il lavoro per la squadra e l'intelligenza fanno vincere i campionati. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo")
- Quando iniziammo a vincere dei campionati, nacque un accordo tra i dodici giocatori della nostra squadra. Tutti sapevamo quali erano i ruoli ed i compiti da svolgere. Conoscevamo le nostre responsabilità ed eravamo consapevoli delle nostre capacità. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo")
- In North Carolina mi insegnarono qualcosa che è diventato il mio credo: se gli obiettivi della squadra sono condivisi dai giocatori, le carriere di ognuno emergeranno da sole. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo")
- Quello che pretende di difendere tutto, finisce per non difendere niente. (Federico il Grande)
- Grazie all'unione prosperano gli stati più piccoli. Per la discordia gli stati più grandi si rovinano. (Sallustio)
- Nessun giocatore può vincere una partita da solo, ma un solo giocatore può perderla, col suo atteggiamento, con la sua difesa e coi suoi passaggi; cioè col suo atteggiamento negativo, con la sua pessima difesa e con i suoi cattivi o inesistenti passaggi. (JGBasket)
- Quando un'organizzazione di successo risulta infettata dalla malattia dell'io, le persone che generano il 20 per cento dei risultati incominciano a credere che meritano l'ottanta per cento delle ricompense. (Pat Riley)
- Non domandare che cosa può fare per te la squadra. Domanda che cosa puoi fare tu per la squadra. (Magic Johnson)
- Impegno, collaborazione e spirito di sacrificio sono imprescindibili affinché ci sia un buon gioco di squadra. (Lolo Sainz)
- La volontà di essere sempre all'altezza dei miei compagni è stata sempre l'aspettativa più importante della mia carriera. (Magic Johnson)
- In una squadra di pallacanestro che voglia vincere titoli, la cosa più importante deve essere il gruppo. In ogni partita un singolo giocatore può essere migliore di un altro, ma è la forza del gruppo che deve dare la solidità, la qualità e la garanzia affinché la squadra possa aspirare a vincere qualcosa. (Dusko Ivanovic)
- La pallacanestro è un sport in cui il successo, simbolizzato nella vittoria del campionato, richiede che l'obiettivo comune prevalga sugli istinti egoisti dei singoli. Quanto minori sono i conflitti nello spogliatoio, si riducono al minimo le frizioni inevitabili durante le partite. Le squadre danno il massimo quando i talenti e le personalità si integrano al meglio gli uni con gli altri. (Bill Bradley)

## Gli errori

- La cosa cruciale non è che si commettano errori, ma che diventi un'abitudine il cercare di correggerli. (Donald Rumsfeld)
- Risposta all'errore: "Lottare con fierezza". (Dick De Venzio)
- La frustrazione personale assomiglia alla persona che si tuffa in una piscina per fuggire dalla pioggia. (JGBasket)
- Bisogna togliere pressione ai giocatori, non sono macchine, non possono fare tutto bene. (Zeljko Obradovic, 2007 Clinic Internazionale in Spagna)

## I fondamentali

- Tutto si riassume in una sentenza molto semplice: esistono buone e cattive maniere di fare le cose. Si può allenare il tiro otto ore al giorno, ma se la tecnica è sbagliata, avremo un giocatore che sarà buono per tirare male. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo")

## Tecnica e Tattica

- In generale vedo che agli allenatori piace molto la tattica. La tattica senza tecnica individuale non serve a niente. Bisogna imparare ad analizzare i dettagli ed i particolari della tecnica individuale durante le partite. (Aito García Reneses, Clinic Internazionale Madrid 7, 8 e 9 Settembre 2007).

## La Pratica e l'Allenamento

- Essere preparato è già mezza vittoria. (Miguel Di Cervantes)
- Se facciamo qualcosa una volta e di più la prossima, solo per il fatto che la stiamo ripetendo, il processo di apprendimento di quello che vogliamo fare diventa semplice ed automatico. Incomincia a risultarci familiare. Incomincia ad essere facile. Incomincia ad essere naturale ed incomincia a diventare inconscio. (Joe Dispenza)
- Quelli che usano male il proprio tempo sono i primi a lamentarsi della loro incapacità. (Jean Di La Bruyère)
- Il classico giocatore che afferma che si impegna solo nelle partite è poco serio. Il non dare il meglio di sé negli allenamenti annulla la preparazione e facilita l'infortunio; è sicuro che subirà la fatica nel finale della partita. Un giocatore che si impegna solo nelle partite commette una mancanza grave nei confronti dell'etica del lavoro. (Pat Riley)
- Tiro libero: psicologicamente cerco di mettermi in un posto del campo a me familiare. Penso alle tante occasioni in cui ho realizzato tiri liberi negli allenamenti, eseguendo gli stessi movimenti ed utilizzando le stesse tecniche, per migliaia di volte. Se si fa la stessa cosa in partita il giocatore si dimentica del risultato, perché è convinto di agire correttamente. Rilassati e tranquillizzati. La verità è che uno non può fare di più che questo. Se dipendesse tutto dalla tecnica di tiro che ho

acquisito in allenamento, i risultati dipenderebbero dalle mie mani, quindi non preoccuparti più di tanto per questo. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo")

- Passo dopo passo. Non concepisco nessuna altra maniera per riuscire a fare le cose. (Michael Jordán, "La mia filosofia del trionfo")
- Un buon boscaiolo affila l'ascia prima di disboscare un albero. Ricordati sempre che non si disbosca mai con l'ascia non affilata. (JGBasket)
- Per avere l'idea di un movimento, bisogna farlo mille volte. Per conoscerlo, bisogna ripeterlo diecimila volte. E per farlo proprio, bisogna realizzarlo cento, mille volte. (Antico proverbio Giapponese)
- Un buon tiratore acquisisce una buona tecnica soprattutto con la ripetizione. Un buon musicista prova tutti i giorni. (JGBasket)
- Se alla fine di una partita o di un allenamento non ti senti stanco, è molto probabile che non hai difeso, che non hai giocato senza pallone, che non hai cambiato i ritmi delle tue corse sino a raggiungere il massimo dell'intensità. Questo è un grande freno per il tuo miglioramento tecnico, fisico e mentale nel gioco della pallacanestro. (JGBasket)
- Il successo nell'esecuzione dei tiri liberi richiede una buona tecnica, ripetizione, concentrazione e fiducia. La ripetizione, il rilassamento ed il ritmo contribuiscono a migliorare la concentrazione e la fiducia. (Hal Wisel)
- Può darsi che tu non ci creda, ma io passo ore a perfezionare qualunque cosa che faccio. (Bruce Lee)
- Il talento è una dote naturale. Nei giocatori di talento a volte non scarseggia l'intelligenza, bensì la costanza. (Doris Lessing)
- Tutti, sicuramente, possiamo allenarci per essere più felici. (Jorge Bucay)

## La Difesa

- La pallacanestro è un gioco di percentuali ed il modo migliore per vincere una partita è che la squadra avversaria faccia cattive percentuali. Come si riesce a raggiungere questo obiettivo?. Dunque, molto semplice: attraverso una buona difesa ed un migliore controllo dei rimbalzi. (Herb Brown)
- La difesa, contrariamente all'attacco, deve essere fatta dal blocco omogeneo di tutta la squadra e non è indispensabile la ricerca della perfezione tecnica individuale. La parte più importante di una buona difesa è la motivazione, la costruzione di un gruppo compatto e una mentalità tra i giocatori che li aiuti a condividere lo stesso obiettivo. (Ettore Messina, coach di Basket)
- Una squadra che parla in difesa è come che abbia 6 giocatori che difendono. (Moncho Monsalve)
- Una squadra con un giocatore che non difende è una squadra zoppa. (Angelo Bruno)
- Hai osservato che i buoni pugili non falliscono frequentemente i loro violenti ganci, mentre quelli inesperti li falliscono costantemente, anche se sembra che stiano per

ammazzare un elefante, se il colpo andasse a segno?. Nel pugilato non ottieni buoni risultati tirando ganci violenti o colpi in profondità che ti portano fuori equilibrio. Un pugile diventa troppo vulnerabile quando va fuori equilibrio. La stessa cosa succede con i giocatori di pallacanestro. I buoni non vanno frequentemente fuori di posizione. È il mediocre che tenta di dimostrare all'allenatore che riconquista la palla con lotte impossibili o cerca di fermare tiri, quando ovviamente è troppo tardi. Quante volte nella partita cerchi una riconquista pericolosa della palla muovendoti aggressivamente in avanti, per poi trovarti anticipato dal tuo avversario che ha già la palla nelle sue mani? Quante volte corri verso un tiratore che si è smarcato dopo un fallito tentativo di fermare il tiro? Molte delle situazioni nelle quali ci troviamo in inferiorità numerica in difesa si devono ad un cattivo pugile. È triste che i giocatori di pallacanestro non imparino velocemente come i pugili. (Dick De Venzio)

- Per ogni tiro stoppato da un giocatore che non è una superstar, probabilmente riceverà una presa in giro e sarà deriso tre volte dai suoi compagni. La cosa peggiore è che le stoppate capitano nelle partite facili che si vincono di sicuro, mentre le prese in giro e le derisioni continuano anche contro le buone squadre, di fronte alle quali, c'è bisogno di buone abitudini difensive. Parallelamente al tuo desiderio di marcare efficacemente, devi imparare a stare con i piedi sul parquet, cercando di intimorire e di distrarre il tiratore e di essere pronto per il rimbalzo, chiudendo il rimbalzo per prendere la respinta. A meno che tu non sia uno stoppatore eccellente, non saltare mai per stoppare un tiro. (Dick De Venzio)
- In difesa le azioni di norma si pareggiano, così fronteggeremo il tiro e chiuderemo il rimbalzo, aiuteremo e recupereremo, se sbagliamo in un tentativo di intercetto del passaggio e siamo tagliati fuori, abbiamo l'obbligo di recuperare. (JGBasket)
- Quella che mi appassiona nella pallacanestro è la difesa. È la chiave della pallacanestro moderna, e per quel motivo lavoro con gran impegno per inculcare una buona mentalità difensiva ai miei giocatori. (Antonio Díaz Miguel)

## L'Attacco

- La pallacanestro è un gioco di cambiamenti di ritmo. (Lolo Sainz)
- Nella Pallacanestro ci sono due possibilità: sprint o stop. (Bozidar Maljkovich)

## Il Passaggio

- L'arte del passaggio è probabilmente la meno apprezzata tra le doti di un giocatore ma per me è la più importante; un buon passatore è tanto importante come un buon segretario di produzione, poiché un buon passaggio è sinonimo di un canestro quasi certo. (Bozidar Maljkovich)
- Un buon passaggio, un passaggio rapido e preciso. I buoni passaggi sono le fondamenta di un buon attacco.

## I Limiti

- È un limite qualunque contatto che hai con un giocatore dell'altra squadra che faccia suonare il fischietto dell'arbitro. (JGBasket)

- È un limite qualunque tua azione che generi un contatto con un giocatore dell'altra squadra che faccia suonare il fischietto dell'arbitro. (JGBasket)
- Diceva César Luis Menotti allenatore di calcio Argentino. Se uno va per la strada a duecento chilometri all'ora non significa che voglia ammazzare qualcuno. Bisogna però sapere che così non si può circolare per la via pubblica dove è proibito, perché possiamo investire qualcuno. L'arbitro in un campo di basket è come il vigile, il giudice e il poliziotto, che hanno come dovere principale quello di salvaguardare la salute della popolazione. (Jorge Valdano, i miei quaderni di allenatore di calcio)

## **La perdita della palla**

- Perdere palloni è l'anticamera di perdere le partite. (Antonio Díaz Miguel)

## **Le situazioni problematiche**

- La vera dimensione di un uomo non è data dal suo atteggiamento nei momenti fortunati o di benessere, bensì da come affronta le contrarietà della vita. (Martín Luther King)
- Le soluzioni ai problemi le trovi quando il problema è tuo, non quando è degli altri. Dall'esterno tutto è facile e sembra semplice. La gente parla e parla ancora. Risposta alla domanda: e con Anelka che cosa farebbe? (José Antonio Camacho, allenatore di calcio)
- Se un allenatore non ha il coraggio di fare quello in cui crede, perde prima di giocare. (Arrigo Sacchi)
- La crisi di oggi sarà la barzelletta di domani. (H. G. Wells)
- Sconfitte, crisi e fallimenti sono situazioni naturali e sono preziosi maestri nella nostra strada verso il successo. (Jerry Lynch, il nuovo allenamento sportivo)
- La differenza tra una buon squadra ed una squadra eccellente è che l'eccellente sa alzarsi in momenti come questo. Questo è quello che ho detto ai miei giocatori. (Xavi Pasquale, allenatore di calcio del F.C. Barcellona nel 2007-08)
- Che non perdona distrugge un ponte sul quale dovrà passare egli stesso. (Gorge Herbert)

## **La preparazione dell'Allenatore**

- Non c'è vento favorevole se non sappiamo dove ci conduce. (Seneca)
- Tutti gli allenatori sono creativi, ma se non hai una buona base di dati non vai da nessuna parte. (Gustavo Aranzana)

## **L'Assistente**

- Gli assistenti normalmente sono i primi a fare la doccia. Scappano, non vogliono condividere i problemi, mostrando una condizione di fastidio. In realtà questa situazione ha solo due risposte: o si lotta o non si lotta, ma a volte il giocatore sfoga la sua aggressività nel posto sbagliato. Questo è il complesso degli assistenti, che a volte produce scontri frequenti tra allenatori e giocatori. Io capii tempo fa che le spiegazioni risultano vane perché il giocatore vuole giocare, non gli basta sapere il motivo per il quale non gioca. Sembra persino predisposto a non credere alle spiegazioni che danno gli allenatori, che non sempre sono giuste, anzi a volte sono proprio false. Non essere d'accordo è una forma di disubbidienza universale, rispettare le decisioni è invece una forma che deve far parte della dignità professionale. (Jorge Valdano, i miei quaderni di allenatore di calcio)

## **La Folla o la Massa**

- Definizione di Massa: l'insieme di una moltitudine di persone diverse che ha solamente importanza e peso durante lo svolgimento degli avvenimenti per il suo numero. (Maria Moliner)

## **La Fortuna**

- Tu sei la causa della tua buona sorte, che non è altro che la somma di un buon allenamento e di molte opportunità. (Fernando Trías Di Bes e Álex Rovina)

## **Giocare una finale**

- Come commentava Jorge Valdano, le finali sono fatte per essere vinte e io gli risposi che la cosa peggiore di una finale è vederla per televisione. (Héctor Cúper, allenatore di calcio)

## **La Vittoria**

- Aíto spiegò quello che dice ai suoi prima di scendere nel parquet. Dico sempre ai miei giocatori prima di uscire dallo spogliatoio di dare il massimo in tutto quello che faranno. Non dico loro che debbono uscire per vincere, bensì di dare il massimo. La cosa peggiore è perdere senza aver dato tutto, disse durante una formidabile vittoria del Joventut Badalona contro il Real Madrid, (93 -101). Vittoria del secondo classificato contro il primo classificato rimontando nei supplementari. (Aíto Garcia Reneses)

## **Riflessioni finali**

- La pallacanestro è la cosa più importante fra le cose poco importanti. (Roberto Sacri)
- In montagna si conquista una cima, quando sei ritornato sano al campo base e non prima.

- Rifletti quando la tua squadra ha fatto un canestro, quando crede che la partita sia già vinta o perduta, all'inizio di una fase eliminatória di una coppa o di un campionato.
- Per un allenatore, il risultato finale non si deve leggere nei punti fatti o subiti. Al contrario, si deve leggere con quanti giocatori e giocatrici sono arrivati in prima squadra dal settore giovanile. Questo è un risultato che nessun giornale, statistica o libro dei récord, pubblicherà mai. E questo è il risultato che uno deve leggere da solo, quando termina l'ultima partita. (Denny Crumm)
- Vincere è imparare a divertirsi nel migliorarsi per la squadra. Il basket è un gioco né più, né meno.

## **Frase celebri di Allenatori**

- Pallacanestro è condividere. (Phill Jackson)
- Cerchiamo sempre di migliorare le piccole cose, perché piccole cose conducono a cose grandi. (Steve Alford)
- L'allenatore deve essere il capo assoluto, tuttavia egli deve mantenere sempre una mente aperta. (Rete Auerbach, allenatore dei Boston Celtics che vinsero otto campionati consecutivi NBA a partire dal 1959 fino al 1966)
- Il grido elogia e il sussurro critica. (Don Meyer)
- Mi dissero che dovevo usare i cinque giocatori migliori ma mi trovai a vincere con i cinque che entravano dalla panchina e mi convinsi che questa è la cosa migliore. (Rete Auerbach, allenatore dei Boston Celtics che vinse otto campionati consecutivi NBA a partire dal 1959 fino al 1966)
- Non posso sopportare un giocatore che ha un buon palleggio e che gioca con paura in campo. Qualunque ragazzo che ha un tiro buono deve provarlo e continuare a provarlo, altrimenti sbaglia. Perché? (Rete Auerbach, allenatore dei Boston Celtics che vinse otto campionati consecutivi NBA a partire dal 1959 fino al 1966)
- La maggior parte dei miei studi in filosofia mi sono serviti durante gli allenamenti di pallacanestro, perché mi hanno insegnato che il miglioramento si ottiene solo dopo una grande frustrazione. (Dick Bennett)
- Quello che un allenatore deve espressamente chiedere ai propri giocatori è di fare tutto il possibile per sviluppare i giochi proposti (Dick Bennett)
- Partecipa con serietà, per dare il meglio in ogni gioco. (Dick Bennett)
- Alleniamo l'attacco 5<0 e 5<5 con il metodo globale e la difesa con situazioni 1<1-2<2-3<3. (Dick Bennett)
- Per noi essere organizzati in difesa, significa recuperare e fermare il pallone più lontano possibile dal canestro, annullare canestri facili e disturbare i tiratori. (Dick Bennett)
- Gli allenatori possono parlare e riparlare di qualsiasi cosa, ma se proviamo sul campo dopo aver mostrato un esercizio, è sicuramente molto più efficace. (Larry Bird)

- Quello che facciamo in Louisiana State University è di abituare i giocatori a farlo sempre meglio. (John Brady)
- Noi allenatori otteniamo quello che tolleriamo! (John Brady)
- Se l'allenatore non sostiene la propria squadra perde la sua credibilità e la squadra si sentirà tradita. (John Brady)
- Se vogliamo il gioco di squadra, dobbiamo forzare la difesa. La difesa chiede giocatori disinteressati. (John Brady)
- Critica la difesa ed incoraggia l'attacco. (John Brady)
- Vedo che tutte le grandi squadre hanno due cose in comune: difesa e rimbalzi. Forzare la difesa e allenare i rimbalzi ogni giorno sono gli aspetti più importanti del gioco di squadra per raggiungere la vittoria. (Larry Brown, 1988 la squadra del Kansas vinse il campionato NCAA)
- Come allenatore, debbo capire se riesco ad ottenere dai miei giocatori durante la fase difensiva di giocare con intensità e di squadra, automaticamente essi saranno meno egoisti in attacco. (Larry Brown, 1988 la squadra del Kansas guadagnò il campionato NCAA)
- Sentiamo che la 2-2-1 a pressione è molto efficace per controllare il ritmo e costruire buone occasioni sfruttando gli errori dei nostri avversari. Allo stesso tempo sentiamo questa pressione positiva perché la facciamo con intensità nelle rotazioni necessarie. (Jim Calhoun)
- L'unica cosa a cui presto l'attenzione nei tiri liberi è quello che un giocatore fa nei quattro minuti finali di un partita. Se posso cerco di aiutare i miei giocatori a tirare fuori l'amor proprio e la fiducia, insegnare loro il rilassamento, insegnare la visualizzazione e la continuità, questo può permettergli di tirare bene anche senza pressione. (John Calipari)
- L'allenatore deve essere sempre riconoscente con i propri giocatori, mentre deve essere duro di fronte ad una espulsione durante la partita. (Lou Campanelli)
- Mettiamo un premio sulle doti dell'avversario e in partita cerchiamo di conquistarlo. (P.J. Carlesimo)
- L'allenamento è preparazione. (Pete Carrill)
- La forza delle mie squadre in Princeton era sempre l'atteggiamento, l'intelligenza e la disciplina. (Pete Carill)
- Un giocatore che non dà il massimo che può dare, è un mediocre, uno, questo è quello che penso di lui, due, gli dico quello che penso di lui. (Pete Carill)
- Non recluto i giocatori che non rispettano i loro genitori. Cerco i giocatori che sono convinti e capiscono che il mondo non gira solamente attorno a loro. (Pete Carill)
- Uno dei vantaggi dell'allenamento è quello di lavorare molto, e questo è il migliore condizionamento che c'è. Tutto si racconta. Ogni piccolo dettaglio conta. Correre, giocare con forza, andare su ogni palla con forza, proteggerla con forza. Se giochiamo blandi, succede quello che io chiamo il firmare un patto di non aggressione con i propri compagni di squadra, qualche volta non entreremo in forma. (Pete Carill)

- La capacità di un giocatore di muoversi in campo è inversamente proporzionale alla distanza tra dove egli si trova quando è fermo e gli spazi di attacco più vicini. Se la distanza è grande, lui è sicuramente nel lato debole e può fare un attacco veloce. Questo giocatore è sicuramente bravo a smarcarsi. (Pete Carill)
- Molti allenatori nella loro carriera non hanno mai vinto un campionato, ma sono comunque grandi allenatori. (Chuck Daly, Detroit Pistons vincitori del campionato NBA nel 1989 e 1990)
- L'attacco è spazio e lo spazio è attacco. (Chuck Daly)
- La difesa non può controllare due cose alla volta. (Chuck Daly)
- La difesa non si fa battere sull'aiuto, ma bensì sul recupero. (Chuck Daly)
- Il primo tiro non va mai criticato. (Chuck Daly)
- Se uno dei nostri giocatori commette il secondo fallo nel primo quarto, esce subito dal campo e non entra fino al secondo quarto. Giocare la difesa e non commettere falli personali è un'arte che io devo inculcare ai miei giocatori, per raggiungere il successo. (Chuck Daly)
- Il trionfo della tattica! Credi nella tua tattica, e cerca di venderla ai tuoi giocatori. (Billy Donovan)
- Seleziona giocatori con carattere e con capacità. Ma ricorda che il carattere viene in primo luogo. (Joe Gibbs)
- Impara ad osservare e proponi il tuo programma. La tua squadra lo farà suo. (Mark Gottfried)
- Che cosa fa un buon allenatore? La dedizione totale. (George Hales)
- La capacità di comunicare con i propri giovani determinerà il loro successo. (Jim Harrick, UCLA squadra vincitrice del campionato NCAA nel 1995)
- Elogia sempre i tuoi allievi. Gratificali e motivali con la lode. Dieci anni dopo a loro non importerà più dei record personali. O ti ameranno o ti odieranno? (Jim Harrick)
- Quando scelgo un allenatore assistente, la prima cosa che cerco è che abbia carattere e personalità. (Woody Hayes)
- Penso che ogni allenatore dovrebbe provare la sconfitta almeno una volta durante la propria carriera. Io imparo molto da lei. (Lou Holtz)
- Tratta ogni giocatore come fosse tuo figlio, i genitori hanno investito denaro su di te. (Hank Iba, Oklahoma squadra che vinse il campionato NCAA nel 1945 e 1946)
- Nel basket l'attacco non significa pari opportunità per tutti i giocatori. Alcuni giocatori che sono dei buoni passatori, in partita eseguono molti passaggi. È importante che ogni giocatore conosca i propri limiti in attacco. È anche importante che un giocatore sappia chi è il migliore tiratore della squadra. Quando un giocatore ha l'opzione di passaggio per due compagni, spero che decida sempre di dare la palla al migliore tiratore. Fermo sempre l'allenamento e domando ai giocatori chi è il migliore tiratore, così spero che essi lo imparino a memoria. È importante che lui passi la palla al tiratore migliore. (Bobby Knight, 1976, 1981, e 1987 con la squadra dell'Indiana vinse il campionato NCAA)

## Frasi di circostanza

- Se riesci a convincere i tuoi giocatori a prendere con serietà il proprio ruolo sul campo, non avrai nessun giocatore che si considera un panchinaro.
- Tutti gli uomini che sono riusciti a fare cose importanti sono dei sognatori.
- Il fallimento comincia quando cessa l'impegno.
- Quando si raggiunge un obiettivo, bisogna darsene subito un altro. Altrimenti non serve.
- Dobbiamo capire il potere che ha il **"Noi"** prima che il **"Io"** e che se giochiamo con la mente ed il cuore avremo sempre opportunità di vincere.
- Tutti vogliono vincere ma non tutti hanno il desiderio di prepararsi per riuscirci. (Bobby Knight, 1976, 1981, e 1987 con la squadra dell'Indiana vinse il campionato NCAA)
- I giocatori di pallacanestro potrebbero scrivere un best-seller. Non lo dico perché siano intelligenti, bensì per le scuse che sono capaci di inventare. Bisogna essere umili nella vittoria, ed orgogliosi nella sconfitta.
- Se quelli che parlano male di me, sapessero quello che io penso di loro, parlerebbero molto peggio di me.
- Preferisco morire in piedi che vivere inginocchiato.
- Bisogna indurre l'avversario all'errore, prima di sperare pazientemente che lui sbagli da solo.
- Un allenatore non deve seguire la stessa squadra per più di tre anni.
- La cosa più terribile non è che uno fallisca l'occasione, ma che uno non ce l'abbia.
- Non trovare scuse. Quando un giocatore vuole essere grande, non cerca mai scuse.
- Bisogna lottare molto e litigare molto affinché le cose vadano bene. Solo così è possibile avere fortuna.
- Niente è tanto difficile se lo tenti.
- Ci sono cento, mille verità nella pallacanestro, l'allenatore deve credere solo in una sola. (Héctor Ricardo Manzano)
- La tecnica individuale deve essere al primo posto nell'insegnamento della pallacanestro, perché passa come con tutto, non è la stessa pronuncia di una lingua quella di un bambino che incomincia a quattro anni, rispetto a quella di un giovane che incomincia a venti. (Vicente Rodríguez García)
- Le partite le giocano i giocatori. Ovviamente ci sono anche gli allenatori, ma in primo piano ci sono i giocatori, con la loro creatività, fantasia, con la propria capacità di scelta di fronte alle situazioni che creano gli avversari. Un progetto può essere teoricamente buono, ma sono i giocatori che devono metterlo in pratica. (Sergio Scariolo)

- L'allenatore deve essere una buona persona che rispetta gli altri, ma che ha la forza necessaria per far sì che gli altri lo rispettino. (Ettore Messina)
- La cosa importante non è vincere, bensì come ti prepari per vincere!!!
- Quando un arciere sbaglia il bersaglio si gira e cerca dentro sé stesso di capire il perché. L'errore non è mai colpa del bersaglio; per migliorare la tua mira, migliora te stesso.
- Per essere un buon allenatore devi cercare di trasmettere ai tuoi giocatori onestà. È importante che essi si rendano conto che tu sei sincero. (León Najnudel)
- La pallacanestro è un gioco immaginativo ed imprevedibile, dove c'è solamente una parola che non dobbiamo pronunciare mai: la parola "**Mai**". (Lou Carnesecca)