



DISPENSE

U.S.A.P.



P.F. PAOLO GUDERZO

“InFormare....PerFormare”

Nasce a Montebelluna Maggiore (VICENZA) il 17 giugno 1976.

Nel 2002 si laurea presso l'Università di Verona - Facoltà di Scienze Motorie e dal 2003 inizia il suo lavoro con le SQUADRE NAZIONALI GIOVANILI della FIP.

Nel 2015 diventa docente presso l'Università di Verona - Facoltà di Scienze Motorie e dal 2018 è lo Strength Conditioning Coach alle giovanili della VIRTUS LANEROSSE VICENZA dove dal 2020 occupa il ruolo di Coordinatore dei Preparatori Fisici.

È un PREPARATORE FISICO NAZIONALE e FORMATORE del CNA/FIP dal 2005 e PREPARATORE ATLETICO QUALIFICATO della FIGC.

Dal 2022 ricopre il ruolo di responsabile della Forazione dei PF per il CNA.



“InFormare...PerFormare”

Ringrazio Usap per l'opportunità che mi è concessa di prendere spunto dall'articolo del collega *Chies* (parlo ora da Allenatore Regionale avendo la tessera anch'io) per puntualizzare alcuni concetti che ritengo fondamentali per non creare confusione rispetto al ruolo e alle competenze dei **Preparatori Fisici** (da anni non li chiamiamo più atletici) e degli allenatori che vengono formati nei percorsi del Comitato Nazionale Allenatori FIP.

Non è assolutamente mia intenzione criticare, se non in maniera costruttiva, nessun metodo di sviluppo delle componenti fisiche all'interno del percorso di formazione cestistica di giocatori e tecnici, ma non sarebbe comunque corretto sorvolare su alcuni punti affrontati nell'articolo che prendo in oggetto.

Collaboro con la Federazione come Preparatore Fisico e Formatore da molti anni, ho fatto il primo corso **Preparatore Fisico CNA** e negli ultimi anni coordino la Formazione dell'area fisica cercando, con il supporto di professionisti di altissimo livello, *Matteo Panichi, Francesco Cuzzolin, Dario De Conti, Caterina Todeschini, Gennaro Boccia, Daniele Conte* solo per citarne alcuni, non solo di dare una qualifica a chi vuole intraprendere questa professione/attività nel Basket, ma soprattutto di Informare il più possibile sulle molteplici esigenze che una giocatrice o un giocatore hanno nel nostro sport, rispetto alla realtà dove si trovano, all'età che hanno, al loro ruolo, alle loro caratteristiche fisico/motorie o antropometriche, oppure al contesto che li circonda.

Già da questo potete intuire che un, perdonatemi il termine, “Pacchetto preconfezionato” di esercitazioni non può essere idoneo per tutti, direi anzi... Questo primo punto, cioè la valutazione delle caratteristiche individuali dei giocatori, viene naturalmente affrontato a tutti i livelli della formazione “fisica” dei Preparatori CNA, ma anche proposto nei vari steps dei corsi allenatori, perché io credo fortemente che coinvolgere la figura dell'allenatore in quelli che sono i passaggi fondamentali nel percorso di crescita di un o una cestista sia una necessità.

Sono convinto che sia molto più importante fornire elementi di valutazione, correzione e verifica del lavoro svolto coi ragazzi piuttosto che dare esercitazioni generiche che rischiano di essere fini a se stesse, le espressioni: “fai 3 serie di addominali”, “qualche piegamento”, “3 scatti”... **“TANTO MALE NON TI FA”** solo per fare alcuni esempi di proposte generalizzate, rischiano di essere limitanti se non collocate nel giusto contesto di allenamento.

Vero, nel corso Preparatore Fisico Nazionale cerchiamo di dare informazioni sulla raccolta dei dati, l'uso dei test o della tecnologia in supporto ai tecnici (nel 2024 credo sia fondamentale avere conoscenze di questo tipo), ma lo facciamo solo dopo un percorso che inizia nei corsi Regionali e che prevede una serie di nozioni, conoscenze, competenze sulla motricità di base, sulle abilità specifiche, sulla corretta valutazione e somministrazione delle esercitazioni di forza, sulla componente neuro-cognitiva dell'allenamento (argomento di grandissima “attualità”), sui prerequisiti fisici nelle gestualità tecniche e sul ruolo che il preparatore ha in supporto agli allenatori, informazioni di questo tipo le forniamo anche ai tecnici nei vari moduli dei corsi di formazione per allenatori, perché anche un coach di qualsiasi livello deve “saper Parlare la lingua del Preparatore” e viceversa.



Sono convinto che questo sia lo scopo fondamentale del tanto usato e forse ormai abusato termine "allenamento integrato". Ho avuto la fortuna di lavorare al fianco di allenatori che hanno dato grande credito alla collaborazione tra le varie componenti dello staff.

Ho iniziato il mio percorso da preparatore nei Progetti di Qualificazione Nazionale voluti da Gaetano Gebbia (il Coordinamento Fisico era del Prof. Colli) poi ho lavorato per anni al fianco di Andrea Capobianco e credo fortemente nel suo concetto di allenamento integrato, che non si basa però sul far "correre i giocatori con la palla" o sull'imitazione dei gesti tecnici nelle esercitazioni fisiche, ma su quello che le varie figure tecniche possono fare per ogni singolo giocatore condividendo valutazioni, idee, proposte all'interno del percorso di crescita di ognuno.

Questa "visione" la si può ritrovare anche nei progetti del Settore Squadre Nazionali Giovanili "Ogni regione Conta" (per la Maschile) e "Torniamo alla Base" (per la femminile) Coach Sodini e Coach Capobianco danno risalto al ruolo dei PF in campo anche in supporto alle esercitazioni tecniche, dove se coordinata e puntuale alla correzione fisica è determinante e fortemente richiesta dall'allenatore.

Ai corsi ribadisco sempre un concetto che per me è fondamentale: siamo circondati da proposte che ci arrivano dai Social: video, programmi, esercitazioni, approcci più o meno scientifici per l'allenamento delle componenti fisico/atletiche del basket, ma il vero problema è che pochi contestualizzano e danno una precisa collocazione ai contenuti, sono pillole, magari a volte anche valide, ma lanciate in rete senza correzioni, valutazioni e un'organizzazione ben precisa che tenga presente il contesto.

Questo a mio parere è il ruolo del Preparatore Fisico, in molti contesti dilettantistici la possiamo anche chiamare sfida, ma sono convinto che più ci si forma e ci si informa maggiori saranno le probabilità di rispondere in modo adeguato alle TANTE sfide che come tecnici vogliamo vincere.

Vorrei concludere sottolineando l'importantissimo passo che è stato fatto con l'inclusione del Preparatore Fisico tesserato Cna nel Sindacato Allenatori, segnale fondamentale per la tutela del nostro ruolo e grazie alla collaborazione con Usap l'Associazione Preparatori (Apfip) darà il suo contributo mettendo a disposizione articoli per le dispense che spero siano di aiuto ed interesse per i tecnici.

P.F. Paolo Guderzo



UNIONE SINDACALE ALLENATORI PALLACANESTRO

PER CRESCERE INSIEME



WWW.USAP.IT



@USAPBASKETCOACH



@USAP5032



USAP_ALLENATORI_BASKET



USAP@USAP.IT



USAP ALLENATORI



USAP