



 **USAP** **TECH**  
**MAGAZINE**

SPUNTI E APPUNTI

- MARZO 2026 -



## UNITI PER IL BASKET

Il 2026 dell'USAP tra sfide e opportunità

Ogni stagione ci mette davanti a sfide nuove: risultati da inseguire, difficoltà da gestire, equilibri da costruire. Ma dentro questa quotidianità frenetica rischiamo, a volte, di dimenticare il valore più grande del nostro mestiere.

**Noi non alleniamo soltanto giocatori.**

**Alleniamo persone, caratteri, fiducia, coraggio.**

Ogni parola detta in palestra lascia un segno. Ogni scelta educativa costruisce oppure indebolisce. Ogni allenamento è un'occasione per trasmettere qualcosa che va oltre il basket.

Essere tecnici significa avere competenze, certo. Ma significa soprattutto avere responsabilità.

Perché i ragazzi non ricordano solo gli schemi o i risultati: ricordano come li abbiamo fatti sentire, quanto li abbiamo aiutati a credere in sé stessi, quanto siamo stati capaci di guidarli nei momenti difficili.

Viviamo un tempo in cui è facile lamentarsi: degli arbitri, delle società, delle famiglie, delle difficoltà economiche, della mancanza di attenzione verso il nostro lavoro.

Ma proprio per questo oggi serve una scelta diversa. **Serve ritrovare entusiasmo, serve fare squadra tra allenatori, serve alzare la qualità del nostro modo di comunicare, collaborare, educare.**

Il movimento cresce se crescono i suoi tecnici.

E cresce davvero quando chi allena smette di sentirsi solo e torna a sentirsi parte di una comunità. Non dobbiamo essere perfetti.

Dobbiamo però continuare a migliorarci, ad ascoltarci, a confrontarci con umiltà e passione. Perché il nostro lavoro ha un valore enorme, anche quando non viene riconosciuto abbastanza.

Per completare il percorso iniziato con l'**Accordo Quadro**, è ora necessario raggiungere una partecipazione più ampia degli allenatori...

**Continuiamo a essere presenti, continuiamo a dare esempio, continuiamo ad allenare con competenza, ma soprattutto con umanità.**

I ragazzi hanno bisogno di allenatori preparati. Ma ancora di più hanno bisogno di adulti credibili. E questa, oggi più che mai, è la nostra vera sfida. Allenare oggi non significa soltanto preparare una squadra o gestire una stagione sportiva.

Significa assumersi responsabilità educative, rappresentare valori, costruire relazioni e contribuire alla crescita delle persone attraverso lo sport.

**Per questo il lavoro dell'allenatore merita rispetto, riconoscimento e tutele adeguate.**

Nessun allenatore dovrebbe sentirsi solo nel momento di firmare un contratto, affrontare una difficoltà professionale o difendere i propri diritti. Essere uniti oggi significa costruire un futuro più forte e più dignitoso per tutta la categoria.

L'USAP è forte solo se ci siamo tutti.

Roberto Di Lorenzo - Presidente USAP

## P.F.

# ROBERTO RUSSO

**Preparatore fisico nazionale FIP e formatore, laurea magistrale in Management dello Sport.**

**Da due anni guida la performance della PSA Basketball Napoli Est (B1), dopo esperienze in A1 e A2 con Juve Caserta, Napoli Basket, Dike Basket Napoli Faenza Basket e in Nazionale Under 19.**

**Specialista in recupero post infortunio e RTP, è stato tutor al Master di Posturologia Clinica della Federico II.**



Se durante la stagione regolare il mantra comune è la "gestione del carico" per arrivare brillanti alla partita, l'estate rappresenta un vero e proprio **laboratorio**. L'Off-Season è una fase di **sviluppo**, non di mantenimento. È il momento cruciale per la costruzione delle basi fisiche ed è indiscutibilmente il miglior momento per correggere i deficit dei giocatori.

Spesso vedo l'estate vissuta agli estremi: o riposo assoluto, o tornei estivi giocati senza alcuna preparazione. La verità è che l'Off-

Season rappresenta un vero e proprio vantaggio competitivo per chi sa programmarla. La differenza reale sta nell'essere capaci di ampliare le vedute e non pensare solo alla iperspecificità del gioco.

# OFF-SEASON:

come integrare lavoro fisico, tecnico e gioco

Di Roberto Russo – Head of Performance PSA Napoli Est

## GIOVANILI VS SENIOR: DUE MONDI, DUE APPROCCI

Il primo errore da non commettere è fare “copia e incolla” dei programmi. L'approccio deve essere radicalmente diverso a seconda di chi abbiamo davanti.

La condivisione con lo staff di una metodologia sullo scouting degli avversari e su come utilizzare i dati ottenuti dallo studio, credo vada comunque bilanciata con il cosiddetto self-scouting ovvero l'analisi dei propri allenamenti e delle nostre performance.

Bisogna anche avere la capacità di capire quante e quali informazioni sull'avversaria la squadra sia in grado di assorbire, per riuscire a mettere in pratica con efficacia le richieste tecnico-tattiche di partita in partita.

Gli spunti che seguono sono le linee guida che hanno accompagnato la preparazione tecnico-tattica di una squadra impegnata in una singola competizione settimanale.

## Il settore giovanile: l'educazione motoria al centro

Lavorare con giovani atleti significa rispettare le loro fasi sensibili: per ognuna di esse, il corpo risponde con lo sviluppo di determinate capacità e con la maggiore predisposizione all'acquisizione di abilità. Nell'allenamento giovanile la tecnica è sempre prioritaria rispetto al carico inteso come volume, intensità e mole di lavoro.

**Gli errori più comuni da evitare:** utilizzo di carichi troppo elevati per le strutture in sviluppo, specializzazione precoce, mancanza di cura per la tecnica esecutiva. L'obiettivo è lo sviluppo della coordinazione inter e intra muscolare, attraverso progressioni semplici e gradualità, mantenendo possibilmente un approccio multisport.

## I Senior: ricostruzione e trasferimento

Per i giocatori senior, l'obiettivo si sposta. Si può aumentare l'intensità e il volume degli allenamenti senza il peso delle competizioni frequenti. Diventa il momento per adottare una programmazione mirata alla costruzione della forza e concentrarsi sul miglioramento delle abilità e il recupero di deficit specifici.

## ISCRIZIONE USAP

### Perché iscriversi?

#### CRESCERE INSIEME

Perché solo collaborando tutti possiamo ridare centralità al ruolo dell'allenatore: la domanda è cosa posso fare per l'USAP?

#### ASSISTENZA LEGALE

L'USAP garantisce ai propri iscritti l'assistenza legale ed il patrocinio nelle vertenze

#### FORMAZIONE CONTINUA

Newsletter, Clinic, Aggiornamento online, Appunti tecnici, Link tecnici



## SERVIZI

### Risorse per PROFESSIONISTI e DILETTANTI

#### ASSISTENZA LEGALE

#### ASSISTENZA LEGALE

#### DOCUMENTAZIONE E MODULISTICHE

#### ACCORDO NAZIONALE

Con la nuova legge sul lavoratore sportivo si vogliono ottenere garanzie per tutti i tecnici



## DONNE in PANCHINA

Leadership, visione e presenza nei ruoli tecnici dello sport



## ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER



UNIONE  
SINDACALE  
ALLENATORI DI  
PALLACANESTRO

Per rimanere sempre  
aggiornato su tutte le  
iniziative e progetti  
dell'associazione

## L'INTEGRAZIONE: NON ESISTONO "COMPARTIMENTI STAGNI"

Un concetto fondamentale è l'**integrazione metodologica**: il sistema deve essere condiviso, non diviso a compartimenti. Forza, mobilità, pliometria, velocità e conditioning devono parlarsi tra loro e integrarsi al meglio con il lavoro tecnico e di sviluppo individuale.

Ciò significa che **la palla NON deve mai sparire!** Mentre il preparatore lavora sui pattern motori, il coach sfrutta questo periodo per il lavoro tecnico analitico sui fondamentali. La parte giocata (1v1, 2v2, 3v3) diventa essenziale per due motivi:

- Mantiene alta la motivazione cognitiva e il "creative-expressive" del giocatore.
- Funge da condizionamento metabolico sport-specifico.

## 4 INDICAZIONI PRATICHE PER IMPOSTARE IL LAVORO FISICO

### 1. La prevenzione è invisibile (ma onnipresente)

La prevenzione degli infortuni deve essere parte integrante del programma e non un lavoro separato. Va inserita organicamente nel warm-up e nelle sedute di forza. Le aree critiche nel basket sono caviglia, ginocchio, anca e spalla. Le strategie preventive più efficaci includono il lavoro eccentrico, la stabilità monopodalica, il rinforzo del core e la cura maniacale delle meccaniche di atterraggio.

### 2. Partire dai pattern motori

Prima di caricare un bilanciere, l'atleta deve saper muovere il proprio corpo nello spazio.

Nel settore giovanile il focus prioritario è:

- Arti inferiori: Squatting, Lunging, Hinge (stacchi)
- Upper body e Core: Push, Pull, Carry, Rotation, Locomotion



La progressione deve sempre passare dal peso corporeo al sovraccarico, e dal controllo alla velocità di esecuzione.

### 3. Rispettare le fasi della programmazione

Una buona Off-Season non è una maratona piatta, ma ha dei cambi di ritmo:

**Fase 1** – Recupero e Rigenerazione (1-2 sett.): riposo e attività molto leggera per recuperare dallo stress accumulato dalla stagione.

**Fase 2** – Costruzione (4-6 sett.): cuore del lavoro fisico. Focus sulla forza generale e sull'aumento della massa muscolare con esercizi fondamentali (Squat, Lunge, Push, Pull).

**Fase 3** – Transfert (2-3 sett.): avvicinandosi alla Pre-Season, il focus si sposta dalla forza alla potenza specifica. Pliometria, sprint, lavori esplosivi e circuiti di potenza.

### 4. Integrazione con il lavoro tecnico

Nella Fase 1 è preferibile lavorare senza contatto, con focus sull'esecuzione e la qualità dei fondamentali tecnici. In Fase 2, con il volume fisico crescente, è fondamentale coordinarsi con il preparatore per stabilire in quali giorni inserire lavori tecnici complessi (con contatti e collaborazioni) e in quali invece mantenere il focus su 1c0 e tiro. In Fase 3, con intensità e densità maggiori, il transfert sul campo è immediato nel gesto tecnico e nell'inserimento nel gioco.

La settimana va programmata insieme: non basta che l'allenatore conosca i soli orari delle sedute.



**TECNICA**

Tante risorse utili per tutti i coach

Una ricca proposta di risorse tecniche per tutti



**COSA DEFINIRE ASSIEME PRIMA DELL'INIZIO DELLA SETTIMANA**

Se il focus del lavoro in palestra è:

**Forza massima ->** ridurre i volumi di corsa inutili · privilegiare tecnica individuale e decision making · limitare lunghe situazioni di gioco continuato

**Potenza e pliometria ->** inserire situazioni dinamiche 1c1 e 2c2 ad alta intensità · lavoro di transizione

**Conditioning metabolico ->** evitare ulteriori lavori lattacidi · ridurre i giochi a tutto campo ad alto volume

**USAP CHANNEL**

Tante risorse tutte in un unico CANALE

Sul nostro canale YOUTUBE potrai trovare tanti VIDEO, CLINICS e iniziative organizzate dall'USAP



PROTOCOLLO WARM-UP CONDIVISO (15-20')		
FASE	ESERCIZI	
<b>FASE 1 – Mobilità articolare dinamica (4')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Affondo con rotazione toracica</li> <li>World's Greatest Stretch</li> <li>Mobilità caviglia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilità anca</li> <li>Aperture scapolari</li> </ul>
<b>FASE 2 – Stabilità e prevenzione (4')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Single Leg Balance</li> <li>Single Leg Reach</li> <li>Plank</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Side Plank</li> <li>Glute Bridge</li> </ul>
<b>FASE 3 – Andature (3')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>A-Skip</li> <li>Calciata</li> <li>Shuffle laterali</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carioca</li> <li>Corsa multidirezionale</li> </ul>
<b>FASE 4 – Atterraggi e decelerazioni (3')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Snap Down</li> <li>Drop Landing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Arresti monopodali</li> <li>Cambi di direzione controllati</li> </ul>
<b>FASE 5 – Attivazione tecnica (4')</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball Handling dinamico</li> <li>Passaggi in movimento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lay-up alternati</li> <li>Tiro in movimento</li> </ul>

**Obiettivo:** arrivare alla parte tecnica con il sistema neuromuscolare già attivato — non semplicemente "sudati".

**ZORZI CONNECT**

Un progetto per gli Allenatori ed i Preparatori Fisici

UN PROGETTO PER GLI ALLENATORI ED I PREPARATORI FISICI  
Un'opportunità unica per allenatori e preparatori fisici di basket per approfondire le proprie competenze attraverso l'esperienza diretta negli allenamenti delle Nazionali Giovanili e delle squadre della Serie A



COME INTEGRARE IL LAVORO TECNICO		
SE IL PREPARATORE HA ALLENATO...	✔ COSA FARE IN CAMPO	⊖ COSA LIMITARE
<b>FORZA MASSIMA</b> <i>(Squat · Deadlift · Bulgarian Split Squat)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ball Handling</li> <li>Tiro 1c0</li> <li>Fondamentali individuali</li> <li>Lecture a bassa densità</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5c5 lunghi</li> <li>Gare di corsa</li> <li>Lavori metabolici aggiuntivi</li> </ul>
<b>POTENZA &amp; ESPLOSIVITÀ</b> <i>(Jump Squat · Pliometria · Sprint)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1c1 · 2c2 ad alta velocità</li> <li>Transizione</li> <li>Closeout</li> <li>Situazioni dinamiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Volume eccessivo di gioco continuato</li> <li>Ripetizioni lente / corrective</li> </ul>
<b>CONDITIONING METABOLICO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiro</li> <li>Tecnica individuale</li> <li>Correzioni tecniche</li> <li>Situazioni tattiche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ulteriori lavori ad alta intensità metabolica</li> <li>5c5 a tutto campo ad alto volume</li> </ul>



#percrescereinsieme

IL MIO MICROCICLO SETTIMANALE			
GIORNO	OBIETTIVO FISICO	OBIETTIVO TECNICO	LAVORI CONSIGLIATI
LUN	Forza massima (Squatting, Pulling)	Fondamentali offensivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball Handling</li> <li>• Arresti e partenze</li> <li>• Tiro 1c0</li> </ul>
MAR	Allenamento integrato	Trasferimento qualità fisiche al gesto tecnico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Accelerazioni con elastici</li> <li>• Sprint + conclusione</li> <li>• Cambio dir. + 1c1</li> <li>• Pliometria + closeout</li> </ul>
MER	Forza massima (Hinge, Push)	Fondamentali offensivi e difensivi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitare volumi eccessivi di gioco continuo</li> </ul>
GIO	Recupero neuromuscolare (fatica inferiore)	Giornata tecnica principale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2c2</li> <li>• 3c3</li> <li>• Letture</li> <li>• Concetti tattici</li> </ul>
VEN	Forza dinamica massima a catena cinetica aperta	Trasferimento al gioco	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1c1 competitivo</li> <li>• 2c2</li> <li>• Small Sided Games</li> <li>• Giochi a punteggio</li> </ul>
SAB	—	Recupero	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Riposo attivo / Stretching / Mobilità</li> </ul>
DOM			



## Spunti e Appunti

Visiona e scarica tutti i nostri appunti e dispense dal sito inquadrando il QR-Code



L'Off-Season non è il periodo in cui preparatore e allenatore lavorano separatamente. È il momento dell'anno in cui **la collaborazione tra le due figure produce il maggiore impatto sul miglioramento dell'atleta.**

La domanda non deve essere "quale esercizio facciamo?", ma "quale adattamento vogliamo ottenere e come lo trasferiamo sul campo?" Quando forza, tecnica e gioco seguono una logica condivisa, il miglioramento non è più casuale ma programmato.

**#percrescereinsieme**

*P.F. Roberto Russo*

| WWW.USAP.IT |



| PER CRESCERE INSIEME |

UNIONE SINDACALE ALLENATORI DI PALLACANESTRO



USAP@USAP.IT



+39 051261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA



USAP



@USAPBASKETCOACH



USAP\_ALLENATORI\_BASKET



USAP ALLENATORI



@USAPCHANNEL