



# **USAP** TECH MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

- AGOSTO 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**

## COACH MARA BUZZANCA

Mara Buzzanca, Allenatrice Nazionale FIP, ha guidato la Nazionale italiana Under 17 femminile ai Campionati Mondiali 2026 di Brno, conclusi dalle Azzurre al decimo posto.



Già giocatrice di Serie A1 e A2 e allenatrice con una lunga esperienza nei campionati nazionali e nella formazione giovanile, racconta in questo articolo il percorso vissuto con la squadra nella rassegna iridata.

# LA MIA ESPERIENZA TECNICA ED EMOTIVA AL MONDIALE 2026 DI BRNO

di COACH MARA BUZZANCA

## UNDER 17 FEMMINILE

In questo periodo di riposo, al ritorno dal Mondiale, ho provato a isolarmi per ripercorrere l'intero cammino. C'è un'immagine, però, che mi è rimasta impressa nella mente: quella di un cronometro che corre troppo forte. Posso dire che questa esperienza sia stata una vera scuola di flessibilità, una corsa contro il tempo, la necessità costante di saper reinventare le proprie idee alla velocità della luce.

Ma oltre i numeri, il tempo, la tactics e la frenesia del parquet, c'è un battito profondo che porto nel cuore: sono le emozioni forti che ti trasmettono le ragazze con i loro sorrisi e con i loro pianti. Perché per me la pallacanestro non si riduce a fredde cifre o a schemi scritti sui tabellini; il basket è, prima di tutto, l'arte di restare umani. Significa saper accogliere, fare spazio all'altra persona e tendere una mano per aiutare chi si trova in difficoltà ad affrontare la pressione di questi palcoscenici.

C'è quel legame forte che ti unisce alla maglia che indossi, un tricolore che porti sul petto con immensa responsabilità. Nelle righe che seguono proverò a descrivere questo viaggio: intenso, frenetico, formativo, coinvolgente e sentimentale. D'altronde, vestire l'Azzurro è prima di tutto una questione di Sentimento.

Il Mondiale Under 17 Femminile a Brno è stato un'esperienza immensa, ma anche un durissimo e prezioso bagno di realtà. Sotto il profilo tecnico, l'obiettivo primario del raduno è stato quello di focalizzare le energie fin dal primo istante. Abbiamo puntato sulla massima qualità del lavoro, ottimizzando ogni singola sessione in palestra per permettere al gruppo di esprimere appieno il proprio potenziale e arrivare all'appuntamento nelle migliori condizioni possibili.

La vera sfida tecnica e mentale di un Mondiale, però, è la gestione del tempo durante il torneo stesso: uno spazio che si riduce quasi a zero per preparare le partite. In un contesto simile non c'è nulla di certo o scontato. Spesso ti trovi a ideare un accorgimento tattico o un adattamento difensivo senza avere materialmente il tempo di provarlo sul campo prima della palla a due. A questo si aggiunge l'imprevedibilità assoluta delle prestazioni: ci sono giocatrici che ti sorprendono all'improvviso, capaci il giorno prima di una gara opaca e quello dopo di sfoderare una prestazione eccezionale. In una competizione così serrata perdi quasi tutti i punti di riferimento ordinari. Persino le statistiche perdono di valore, perché scendere in campo e giocare tutti i giorni, consecutivamente, è un'impresa fisica e mentale estremamente complicata.

## 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



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

## TECNICA

Tante risorse utili per tutti i coach

Una ricca proposta di risorse tecniche per tutti



## USAP CHANNEL

Tante risorse tutte in un unico CANALE

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



## 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



Alla fine del percorso, non so quale sarebbe stato il piazzamento più corretto sul tabellone, ma la verità è che poco importa. Quello che conta davvero, l'unica cosa con un valore reale, è tutto ciò che abbiamo appreso in quei giorni.

È quel bagaglio di lezioni dure, di scoperte e di consapevolezza che ci servirà per crescere, per lavorare in palestra e migliorarci costantemente. E sia chiaro: non vuole assolutamente essere un alibi dire che l'ultima gara sia stata più problematica del previsto a causa di acciacchi fisici e di una stanchezza cumulativa. È semplicemente la realtà cruda di un torneo logorante, ma anche questo fa parte del nostro indispensabile percorso di crescita.

A questo livello non ho visto situazioni di gioco particolari o tatticismi esasperati. Ho visto, invece, fondamentali e letture sviluppati a una velocità elevatissima. È stata una conferma profonda di un concetto di cui parlo spesso: i "zero secondi". Dobbiamo enfatizzare e stressare questo principio, che racchiude un tempo strettissimo di esecuzione del fondamentale. Non c'è margine di attesa: abbiamo letteralmente zero secondi per passare, tirare o attaccare, perché in campo

esiste un tempo decisivo che si chiama anticipazione.

Dobbiamo abituarci a ritmi differenti e trovare una chiave che ci permetta di poter giocare sempre ad un ritmo elevato e stressante. L'impatto fisico totale incontrato al Mondiale, con contatti durissimi e un atletismo feroce, ha rappresentato per me una vera e propria svolta. È un punto di non ritorno nella mia visione tecnica: dobbiamo alzare l'asticella sotto ogni punto di vista, partendo proprio dalla rapidità di esecuzione e dall'intensità fisica e mentale. Eppure, la bellezza di questo sport risiede proprio nella velocità emotiva di cambiare prospettiva.

La verità del campo ci ha ricordato che molte volte, quando le rotazioni si accorciano e gli schemi saltano per la stanchezza, serve un pick and roll in meno e un pezzo di cuore in più, quel fuoco interiore che resta l'unica forza capace di sopperire a un gap che sembrerebbe insormontabile. Vivere la Nazionale è questione di sentimento, ed è lo stesso che ti spinge oltre i limiti del corpo.



Nel roster c'erano ragazze che per la primissima volta vestivano la maglia azzurra. Da allenatrice, ho rispettato profondamente i loro momenti di alti e bassi. Ho cercato di stare loro vicina il più possibile, perché prima di tutto ho guardato dentro me stessa: anche io, esattamente come loro, ero alla mia prima esperienza su una panchina mondiale. Non è stato affatto semplice, perché quando ricopri questo ruolo ti trovi addosso un carico enorme di responsabilità, ma ho cercato intenzionalmente di pensare meno a me stessa e molto di più alle mie ragazze. Volevo capire come si potessero sentire, in particolare quelle davanti a un debutto così gigante.

Ho provato a mettermi totalmente a loro disposizione e a tendere loro una mano, per far capire a ognuna che tutti abbiamo delle emozioni, ma dobbiamo imparare a gestirle. Non sempre è facile, lo so bene, ma se restiamo uniti e affrontiamo la tempesta insieme, allora possiamo farcela. Spesso noi allenatori dovremmo fermarci e comprendere che non è semplice gestire l'emotività a diciassette anni, specialmente quando l'esperienza internazionale è pari a zero. Prima di pretendere il canestro, bisogna saper accogliere la persona. Questo Mondiale mi ha confermato una certezza granitica: le donne possono fare tutto. Non ci sono limiti scritti, è solo una questione di voler cambiare le vecchie abitudini e scardinare quei vecchi cliché che ci trasciniamo dietro. Un percorso del genere, vissuto a ritmi folli, non si affronta mai da soli ed è per questo che sento il dovere di ringraziare chi ha condiviso con me ogni singolo istante di questa avventura. Un grazie profondo va a tutto lo Staff Tecnico, Medico e Organizzativo, che ha lavorato instancabilmente dietro le quinte, passando le notti a studiare gli avversari e a rimettere in sesto le ragazze nei momenti di massima fatica.

Ringrazio la Federazione Italiana Pallacanestro per la fiducia riposta in me. Infine, un ringraziamento speciale va al CT Andrea Capobianco, che è stato una presenza e un supporto costante per tutti noi nel corso di questa esperienza. Il confronto continuo con lui, sia sul piano tecnico sia su quello umano, è stato fondamentale per tracciare la rotta e focalizzare l'attenzione sull'obiettivo principale: investire sulla qualità e sulla crescita delle nostre giovani atlete.

Oggi mi sento piena e profondamente grata per questo viaggio che mi ha insegnato tantissimo, offrendomi la straordinaria opportunità di conoscere e vedere culture e nazioni diverse. Sono felice di aver vissuto questa avventura con un gruppo di ragazze che mi ha trasmesso tanto e che ha fatto di tutto pur di non arrendersi.



## Spunti e Appunti

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



Voglio concludere proprio come si è concluso il mondiale: con quel bellissimo rituale finale che prevede lo scambio delle maglie tra le varie nazioni. È un momento splendido, perché quei tessuti si trasformano in ricordi preziosi che custodiremo per sempre, pezzi tangibili di questa straordinaria esperienza. Ma, detto ciò, sono convinta che quella maglia tricolore resti per me, da sempre, la più bella del mondo. Torno a casa immensamente grata e fiera di averla indossata, custodendone l'onore e l'orgoglio nel profondo del mio cuore.

**#percrescereinsieme**

*Coach Mara Buzzanca*

| WWW.USAP.IT |



| PER CRESCERE INSIEME |

UNIONE SINDACALE ALLENATORI DI PALLACANESTRO



USAP@USAP.IT



+39 051 261185



VIA DELL'ABBADIA, 8 BOLOGNA



USAP



@USAPBASKETCOACH



USAP\_ALLENATORI\_BASKET



USAP ALLENATORI



@USAPCHANNEL