



USAP **TECH** MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

- LUGLIO 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

VALENTINA CALANDRELLI

Valentina Calandrelli è assistente al Basket Club Bolzano di coach Massimo Romano, in A2 femminile dal 2024 e anche nella stagione 2026/2027, e capo allenatrice delle squadre U17 e U15.

Il suo percorso passa da Benevento, alla Miwa in B interregionale come vice coach e responsabile settore giovanile, nella stagione della promozione in B Interregionale e

capo allenatrice in B femminile, ruolo ricoperto anche ad Ariano Irpino.

In A2 femminile anche le esperienze con Virtus Cagliari e Ariano Irpino.

In ambito internazionale è stata Coach Italia al FIBA U15 Girls' Camp di Postojna, in Slovenia, nell'edizione del decennale.



SOLIDE, RESILIENTI, MAI ARRESE: COSA CI HA INSEGNATO UNA STAGIONE IN A2 FEMMINILE

di COACH VALENTINA CALANDRELLI

La stagione 2025/2026 con il Basket Club Bolzano è stata una stagione sorprendente sotto molti punti di vista ed anche una stagione che mi ha portato a diverse riflessioni che cercherò di sintetizzare, mettendone in evidenza i punti salienti.

È stata la seconda stagione da primo assistente a Coach Massimo Romano che conoscevo già da tempo, ma con il quale non avevo mai lavorato e devo dire che lavorare con lui ha solo confermato il suo Essere come persona e come allenatore, su note assolutamente positive. Da subito il lavoro di staff è stato agevolato dal grandissimo confronto quotidiano e da tanto lavoro condiviso per cercare di non lasciare nulla al caso, soprattutto nei momenti di difficoltà.

Credo che aver lavorato in maniera minuziosa, secondo principi offensivi e difensivi ed esserci focalizzati molto sul miglioramento individuale, ci abbia aiutato enormemente quando avevamo l'infermeria piena e abbiamo dovuto impiegare giocatrici fuori dal proprio ruolo.

Logicamente, senza la massima disponibilità delle ragazze, tutte le nostre intenzioni sarebbero state vane.

Proprio riguardo le giocatrici che abbiamo avuto la fortuna di allenare, l'idea di confermare un nucleo importante della stagione precedente, implementando la squadra con qualche innesto di qualità ci ha premiato non solo in termini di risultati, ma anche e soprattutto in termini di spessore umano.

Infatti, nella costruzione della squadra abbiamo ragionato prima di tutto per qualità umane delle giocatrici e poi per doti tecniche, logicamente era l'inserimento della giocatrice adatta al nostro contesto, non solo di squadra ma anche societario. Il pensiero era di poterle migliorare tecnicamente nell'arco di una stagione, mentre caratterialmente avevamo bisogno di qualità personali che nel contempo avessero fatto sentire tutte coinvolte, tutte protagoniste ma anche tutte al servizio della squadra.

In tale ottica, la difficoltà non doveva essere un alibi, doveva essere un'opportunità di crescita, da un punto di vista mentale e tecnico/tattico, sia sul piano individuale che di squadra, sia che riguardasse la giocatrice più esperta sia che si riferisse alla più giovane.

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

Non sempre è stato facile far passare questo messaggio, ma come staff abbiamo sempre pensato che, aldilà delle parole, occorreva da parte nostra dare l'esempio, per cui la parola problema, era volutamente omessa nella comunicazione con la squadra. Certamente, non abbiamo utilizzato la teoria dello struzzo, mettendo la testa sotto la sabbia di fronte a difficoltà evidenti, ma abbiamo provato a far vedere alle ragazze che anche nella difficoltà c'era sempre un risvolto positivo. Lo stesso discorso aveva valenza anche in caso di sconfitta, anche la più pesante. Potevamo scegliere: deprimerci, puntarci il dito contro o fare della sconfitta un insegnamento per migliorare ciò che non era andato bene e rafforzare ciò che era andato meglio. La nostra scelta condivisa ricadeva sulla terza opzione.

Questa riflessione partiva prima di tutto dalle nostre scelte di staff, poi proseguiva sull'organizzazione del lavoro individuale per essere poi contestualizzato nel lavoro di squadra. Questa gestione ci ha portato ad avere una mole di lavoro non indifferente, soprattutto perché il nostro roster era abbastanza eterogeneo, sia da un punto di vista anagrafico che esperienziale, inoltre, avevamo professioniste, ragazze che oltre a giocare lavoravano ed anche studentesse universitarie e di scuola superiore.

Il tutto era da inserire in una struttura sportiva non sempre a nostra disposizione, ma condivisa con scuole, settore giovanile, minibasket ed altre società oltre il B.C.B.. Non del tutto semplice, ma per noi staff occorreva pensare in maniera resiliente, per cui anche queste contingenze organizzative non dovevamo viverle come un problema e dovevamo allenarci a trovare soluzioni.

La meticolosità del lavoro è stata anche nel:

- decidere quali e quante informazioni dare alla squadra, per fare in modo che tutte si sentissero in grado di poterle gestire;
- trovare un linguaggio verbale e visivo comune;
- come, con che mezzi ed in che tempo, trasferire loro le informazioni che ritenevamo essenziali e funzionali.



Questo portava la comunicazione su due livelli: staff-squadra e tra giocatrici. L'obiettivo era dare certezze e poche zone grigie per far sentire le giocatrici, in allenamento ed in partita, sempre in grado di sapere cosa fare in maniera autonoma. Le esperte si sono prese cura delle più giovani, questo ci ha portato ad un livello di consapevolezza per cui in partita spesso, anche senza un time out, poteva bastare un huddle tra loro per allinearci e connetterci di nuovo come squadra. Questo aspetto, strategicamente, ci ha aiutato anche sulla gestione delle sospensioni da chiamare all'interno di una competizione.

La comunicazione in campo era il riflesso della comunicazione in panchina, e le dinamiche erano le stesse. Come staff anche su questo avevamo compiti precisi, spesso anche nel decidere chi fosse più funzionale per parlare alla singola o alla squadra.

È chiaro che tutto questo è stato possibile grazie alla grande disponibilità ed apertura di tutte le componenti della squadra, una squadra che è stata in grado anche di risolvere problematiche con il dialogo ed il confronto, sia tra loro che con lo staff, perché si sa che in una stagione si alternano momenti positivi ed altri meno positivi, la differenza è come affronti ogni momento.

Per noi l'individuo era importante, non doveva snaturarsi, tuttavia la cosa fondamentale era il bene della squadra; qualsiasi cosa succedesse era il bene da preservare.



Chiunque non condividesse questa linea di pensiero o non riuscisse a farlo era libera di andare. Non abbiamo mai creduto che l'imposizione fosse una buona linea da seguire, per ottenere il massimo dalla squadra, abbiamo sempre fermamente creduto nella libertà di decidere, questo ti porta alla consapevolezza e alla responsabilità nell'agire.

Tendenzialmente poteva essere un rischio questo tipo di gestione? Probabilmente sì, ma questo pensiero è scaturito anche da un'analisi della stagione precedente, che ci ha fatto riflettere molto.

Sapevamo che confermando gran parte del roster, avremmo dovuto modificare in parte alcuni aspetti della nostra gestione. Per noi è stata una questione di coerenza che si è rivelata nelle scelte fatte e, successivamente, nell'acquisto delle nuove giocatrici.

In fondo, la nostra cura era impegnarci a mettere le giocatrici nella miglior condizione possibile per dare il proprio massimo e, devo dire che, ognuna di loro ha ampiamente

ripagato la nostra aspettativa, anche quando non erano nella migliore condizione fisica. Quando hai giocatrici che anche se con problemi fisici fanno di tutto per poter scendere in campo per non abbandonare la squadra, credo che come staff devi sentirti molto fortunato e non è un caso se riesci a chiudere la fase regolare al terzo posto in campionato e ad accedere alle final eight di Coppa Italia. L'abnegazione di queste ragazze è andata ogni oltre immaginario, tenuto conto che alcune valutazioni di pre-season ci posizionavano tra il nono e decimo posto.

Personalmente, la soddisfazione più grande non è stata solo i risultati raggiunti (per cui provo profonda gratitudine), ma più che altro quando, tra testate giornalistiche ed addetti ai lavori, la nostra squadra è stata identificata come squadra solida, resiliente e che non mollava mai. Avevamo centrato l'obiettivo! La nostra identità di squadra era tangibile e ben riconoscibile! Questo traguardo era un traguardo di tutto il Basket Club Bolzano.

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



#percrescereinsieme



Sicuramente, il poter lavorare in maniera serena, all'interno di una società storica del basket femminile italiano, connotata dalla saggezza di chi la conduce, il Presidente Valer, grande osservatore, capace di dire sempre la parola giusta al momento giusto, ha reso il nostro lavoro più semplice, nel senso che anche con la Società abbiamo sempre vissuto nel confronto e nel rispetto dei ruoli.

Questo aspetto, per noi allenatori, non è così scontato. Difatti, il nostro lavoro ci espone spesso a pregiudizi ancor prima che a giudizi con piena cognizione di causa. Solo chi vive una intera stagione, ogni allenamento, ogni giornata di un'intera stagione sa quanti aspetti ci sono da considerare, quante difficoltà si incontrano, non solo nel gestire i momenti più complessi, ma anche e soprattutto quelli euforici, che a mio parere sono i più pericolosi.

Occorre un grande equilibrio nella gestione delle emozioni, non è una professione facile quella degli allenatori e delle allenatrici, solo la passione che vive dentro di noi ci può far tenere botta sotto tanti aspetti che coinvolgono la nostra figura. A volte sembrerebbe che ci siano più contro che pro sotto diversi aspetti e, io stessa, spesso mi ritrovo a meditare a trecentosessanta gradi sulla condizione della nostra categoria.

All'interno di una personale riflessione, credo che viviamo agli albori di una riforma sportiva che sta ponendo basi per una maggiore tutela, ma che ancora tanto deve essere limata ed implementata, a livello legislativo e giurisprudenziale, per poter portare ad un epocale cambiamento.

Chi viene considerato dilettante, nonostante lavori quanto un allenatore considerato ex lege professionista, dovrebbe godere di più tutele. Le maggiori competenze possono prevedere maggiori condizioni salariali ma non maggiori situazioni di salvaguardia lavorativa.

Sarebbe auspicabile che nella gestione della nostra professione, dove la dicotomia professionismo/dilettantismo a mio parere risulta essere anacronistica, ci fosse un'applicazione maggiore del principio di equità più che di un principio di uguaglianza. L'argomento è ampio e complesso per ridimensionarlo a due brevi riflessioni, sicuramente il cambiamento deve partire anche da noi che ne siamo i diretti interessati, perché sappiamo che lavorativamente parlando non siamo in una botte di ferro. Ad essere onesti, chi di noi a volte non ha pensato, ma chi me lo fa fare?

Ognuno di noi in cuor suo ha le sue motivazioni, che lo ha spinto o spinta a continuare.

Per quanto mi riguarda è come quando ti innamori di una persona, non sai esattamente di cosa sei innamorata, ma sai che stai bene e non vorresti essere altrove. Ed ecco che nella semplicità dei gesti, nello scorrere delle giornate, nella complessità di questa professione, nelle delusioni scottanti e nelle gioie condivise, nei conflitti da gestire e nei rapporti interpersonali indelebili, nella consapevolezza che forse le vittorie saranno meno delle sconfitte, nasce la consapevolezza: ogni esperienza che mi regala il basket è qualcosa che mi fa sentire viva ogni giorno.

Il basket insegna il saper aspettare, il saper tollerare, insegna che si può imparare e si deve imparare dai migliori, insegna anche a non farsi destabilizzare da chi non la pensa come te. Il basket insegna anche a non essere vista o ad essere declassata in quanto donna. Tuttavia,

si incassa, si assorbe e si riparte, perché è importante non piangersi addosso, ma migliorarsi per far capire, soprattutto perché donna, che si è visibili per le proprie competenze. In quest'ottica, personalmente, credo nell'importanza di formarmi giornalmente per aumentare il mio sapere, di confrontarmi quotidianamente con i miei pari e non solo. Perché alla fine, forse, mi noteranno anche "i grandi", ma sicuramente mi vedranno fino nel profondo dell'anima le mie giocatrici che mi regalano ogni goccia del loro sudore e dei loro sforzi e per le quali nutro un grande senso di responsabilità e gratitudine... ed è proprio da qui, o meglio da loro, che prende forma la realtà sul perché amo allenare.



Spunti e Appunti

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



#percrescereinsieme

Coach Valentina Calandrelli

| 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