



USAP **TECH** MAGAZINE

SPUNTI E APPUNTI

- GIUGNO 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. MOLINA ANDREA e SANTUCCI TOMMASO

Dalla collaborazione tra i P.F. Andrea Molina e Tommaso Santucci nasce una "guida" dedicata al recupero e alla gestione della fatica, arricchita ulteriormente dal contributo tecnico di Coach Alessandro Guidi

Il Prof. Andrea Molina

è Preparatore Fisico e Osteopata. PFT della Lombardia, collabora da più di quindici anni con il Settore Squadre Nazionali Giovanili ricoprendo il ruolo di preparatore in numerose rappresentative nazionali, ottenendo la Medaglia d'Oro al BAM in Slovenia con l'annata 2004 e il Bronzo Europeo a Udine con l'annata 2003. È Formatore Docente Nazionale e collabora con lo staff didattico federale come docente ai corsi di formazione FIP e conferenziere.

Tommaso Santucci

è Preparatore Fisico Nazionale, Personal Trainer e Tecnico FIPE.

Collabora da più di dieci anni con il Settore Squadre Nazionali Giovanili ricoprendo il ruolo di preparatore in numerose rappresentative nazionali, ottenendo

un quinto posto agli Europei Under 18 a Bratislava nel 2017.

È Formatore Docente Nazionale e collabora con lo staff didattico federale come docente ai corsi di formazione FIP.





LA CAPACITÀ DI RECUPERO E LA GESTIONE DELLA FATICA NEL BASKET: METODI, EVIDENZE E APPLICAZIONI PRATICHE.

Dal sonno alla crioterapia: cosa sappiamo, cosa funziona e come scegliere sul campo

Nel basket moderno, il tema del recupero è diventato centrale tanto quanto quello dell'allenamento. Calendari sempre più compressi, viaggi frequenti, rotazioni ridotte e richieste neuromuscolari elevate rendono la gestione della fatica una delle sfide più importanti per allenatori e preparatori fisici.

Allo stesso tempo, negli ultimi anni si è assistito a una crescente diffusione di strumenti e strategie di recupero che si sono aggiunte alle classiche tecniche di defaticamento: foam rolling, pistole massaggianti, pressoterapia, crioterapia, immersioni in acqua fredda. Tuttavia, a fronte di un'ampia offerta di metodi, la chiarezza su cosa funzioni realmente – e soprattutto quando e per chi utilizzarlo – rimane limitata.

L'obiettivo di questo articolo è fare ordine tra le principali strategie di recupero nel basket, alla luce delle evidenze scientifiche disponibili e della loro applicabilità pratica sul campo.

LA FATICA NEL BASKET: UN FENOMENO COMPLESSO

Prima di parlare di recupero, è necessario chiarire un punto fondamentale: nel basket, la fatica è un fenomeno complesso e difficilmente misurabile. Possiamo distinguere almeno due dimensioni:

- una fatica prestativa, legata al calo di performance (salto, sprint, cambi di direzione, contatti)
- una fatica percepita, legata alla sensazione soggettiva dell'atleta

Il problema è che queste due dimensioni non sempre coincidono. Un giocatore può sentirsi affaticato ma mantenere livelli prestativi elevati, oppure viceversa. Questo accade con particolare frequenza quando la fatica ha una componente prevalentemente psicologica, indipendentemente dal carico fisico effettivamente sostenuto: minuti giocati al di sotto delle aspettative, scarso feeling con le scelte tattiche, situazioni personali extra-campo. In questi casi, i classici marker oggettivi rischiano di raccontare una storia incompleta.

Anche gli indicatori più diffusi sul campo [sprint, countermovement jump, questionari, variabilità della frequenza cardiaca] mostrano risultati spesso non coerenti tra loro. In alcuni studi, ad esempio, la capacità di salto non diminuisce dopo una partita; in altri, addirittura aumenta, probabilmente per effetto di una maggiore attivazione neuromuscolare.

(Pernigoni M et al. -2022)

Questo ci porta a una prima conclusione importante: nel basket non esiste un singolo parametro in grado di descrivere in modo completo la fatica dell'atleta.

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



RECUPERO: UNA SCELTA, NON SOLO UNA ROUTINE

Se la fatica è complessa, anche il recupero alla fatica non può essere ridotto a una routine standard. Il punto di partenza, spesso trascurato, è che non sempre sappiamo con precisione quanta fatica si sia effettivamente prodotta, né in quale momento del ciclo di allenamento o di gara essa si concentri. Scegliere una strategia di recupero senza questa consapevolezza significa agire per tentativi e alla cieca.

Le strategie di recupero devono essere pensate in funzione di diversi fattori:

- il **contesto** (allenamento vs partita)
- la **densità del calendario** (una partita/due partite/ tre partite in quattro giorni)
- il **minutaggio dell'atleta**
- l'**età** e lo **stato di forma**
- la **tolleranza individuale** alle diverse metodiche allenamento

Inoltre, è fondamentale distinguere tra tre obiettivi diversi:

1. **migliorare la sensazione di recupero**
2. **ripristinare la prestazione a breve termine**
3. **favorire l'adattamento nel medio-lungo periodo**

Non tutte le strategie rispondono allo stesso modo a questi obiettivi. Una metodica può migliorare il benessere percepito(ad esempio se mi sento meglio, gioco meglio) senza incidere realmente sulla performance successiva, e viceversa.

LE PRINCIPALI STRATEGIE DI RECUPERO NEL BASKET

Nel seguente schema sono riportate le quattro principali classificazioni delle strategie di recupero nel basket. Possiamo individuare quattro aspetti fondamentali:

- **recupero fisiologico/metabolico**
- **recupero muscolare/meccanico**
- **recupero comportamentale/salutogenico**
- **recupero psicologico/percettivo**

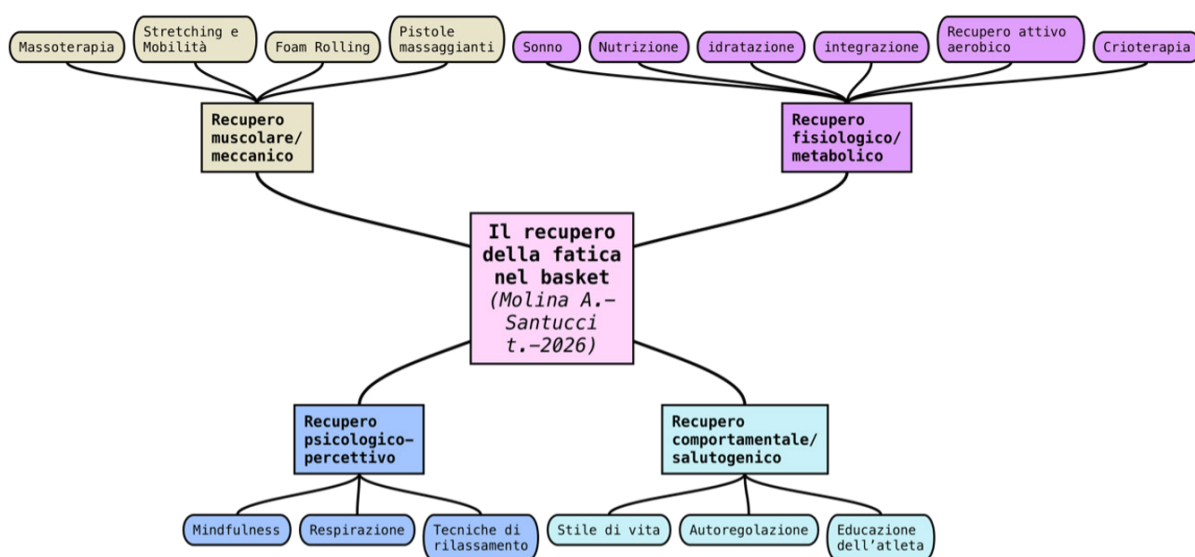
In questa sede andremo ad esporre ed analizzare soprattutto i primi tre punti, tenendo sempre in considerazione che l'aspetto psicologico/percettivo di un'atleta è sempre di fondamentale importanza.

SONNO

Il sonno rappresenta la base di qualsiasi strategia di recupero. È l'unico intervento che tutti gli atleti devono necessariamente affrontare e che produce effetti sistemici su sistema nervoso, sulla risposta ormonale, sulle capacità cognitive e la prestazione tecnica.

Diversi studi dimostrano una relazione tra qualità del sonno e rendimento in gara, in particolare su variabili come precisione al tiro libero, assist e decision-making (Fox et al., 2021).

Dal punto di vista pratico, l'intervento più efficace non è tecnologico ma educativo: fornire agli atleti indicazioni concrete sulla cosiddetta "sleep hygiene". Questo significa promuovere orari regolari, aumentare progressivamente la quantità e la qualità del sonno, ridurre l'esposizione agli stimoli luminosi nelle ore serali, evitare l'uso del





cellulare nei trenta minuti precedenti all'addormentamento e mantenere la temperatura della stanza intorno ai 18/20 gradi, range che gli studi indicano come ottimale per la qualità del riposo.

NUTRIZIONE, IDRATAZIONE E INTEGRAZIONE

Insieme al sonno, rappresentano il secondopilastro del recupero fisiologico/metabolico. Un adeguato apporto di nutrienti e una corretta idratazione sono fondamentali per il ripristino energetico, la funzione muscolare e la regolazione dei processi fisiologici post-allenamento e partita. Nonostante ciò, sono spesso meno considerati rispetto a strategie più visibili o tecnologicamente avanzate.

RECUPERO ATTIVO (DEFATICAMENTO)

Il recupero attivo – tipicamente sotto forma di stretching o di leggera attività aerobica come corsa blanda o cyclette – è uno dei metodi più diffusi nel basket

che abbraccia sia l'aspetto muscolare/meccanico che quello metabolico. Il razionale teorico è legato all'aumento del flusso sanguigno e alla rimozione dei metaboliti.

Tuttavia, le evidenze scientifiche mostrano risultati poco convincenti, soprattutto in termini di miglioramento della performance nelle ore o nei giorni successivi (Delextrat et al., 2013; Pennigoni et al., 2024).

Questo non significa che sia inutile: può avere un ruolo organizzativo, educativo e di gestione del gruppo

Al termine della seduta di allenamento, lo stretching rappresenta uno strumento fondamentale per favorire il recupero e migliorare progressivamente la flessibilità. La tecnica più indicata in questa fase è lo stretching statico passivo, che consiste nel mantenere isometricamente la posizione di

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



ZC
USAP
ZORZI COACH CONNECT

YOUR CODE



https://calzetti-mariucci.it/prodo...

PER I TESSERATI USAP È POSSIBILE AVERE IL "LIBRO PREABILITATION L'APPROCCIO SALUTOGENICO ALLA PREPARAZIONE FISICA" DI ANDREA MOLINA IN SCONTO TRAMITE IL SEGUENTE QR CODE E INSERENDO IL CODICE SCONTO - "MOLINAPREAB" - AL MOMENTO DEL PAGAMENTO.



massimo allungamento per 10/30 secondi, con un volume totale di 10/15 ripetizioni per serie e 5/8 esercizi in totale. In alternativa, lo stretching statico attivo recluta i muscoli agonisti, migliorando la flessibilità attiva. Lo stretching attivo isolato (*metodo Mattes*), sfruttando l'inibizione reciproca, permette allungamenti brevi e progressivi. Tutte e tre le tecniche risultano efficaci se eseguite con regolarità e volume adeguato. È importante abbinare allo stretching tecniche di respirazione in modo da favorire il passaggio da uno stato di attivazione simpatica ("fight or flight") a una condizione parasimpatica maggiormente orientata al rilassamento e al recupero.

In particolare, le tecniche di respirazione diaframmatica e di controllo del respiro abbinate a quelle di allungamento muscolare, favoriscono notevolmente il rilassamento muscolare.

A titolo esemplificativo, nel **Box 3** potrai trovare un protocollo di sei esercizi da eseguire dopo l'allenamento o la partita.

FOAM ROLLING

Il Foam Rolling (FR) è una tecnica di auto-massaggio ampiamente utilizzata nel basket per supportare il recupero post-esercizio. La pressione meccanica esercitata sul rullo agisce a più livelli fisiologici: modula il tono muscolare attraverso la stimolazione dei meccanocettori e favorisce la circolazione locale, contribuendo alla gestione dei metaboliti prodotti durante l'attività intensa. Può inoltre determinare un aumento temporaneo dell'escursione articolare senza effetti negativi sulla forza (Macdonald et al., 2014).

È interessante osservare come questi stessi meccanismi – miglioramento della mobilità articolare e incremento del flusso locale – rendano il FR potenzialmente utile anche nella fase di riscaldamento, non solo in quella di recupero. Un aspetto ancora poco esplorato nella letteratura applicata al basket, ma che merita attenzione pratica.

Nel contesto della pallacanestro, caratterizzata da sprint, salti e cambi di direzione e contatti, il FR applicato agli arti inferiori può ridurre la percezione del DOMS nelle 24–72 ore successive e migliorare la sensazione di recupero (Pearcey et al., 2015). Protocolli di 60–120 secondi per



gruppo muscolare risultano generalmente sufficienti per ottenere questi effetti (Wiewelhoeve et al., 2019).

Tuttavia, tali benefici sembrano limitarsi principalmente a variazioni acute e soggettive: il FR non determina miglioramenti significativi della performance né riduzioni clinicamente rilevanti del dolore rispetto a condizioni di controllo o placebo. Dal punto di vista pratico, può essere utilizzato come strategia individuale, soprattutto se gradito all'atleta.

PISTOLA MASSAGGIANTE (TERAPIA PERCUSSIVA)

L'utilizzo della pistola massaggiante (Foto 1) come strumento di recupero trova oggi un supporto crescente nella letteratura scientifica. Una recente metanalisi (Yin Y et al., 2026) ha evidenziato che questa metodica, se integrata a un programma di esercizi, può contribuire in modo significativo alla riduzione del dolore da DOMS, al miglioramento del range di movimento e alla percezione funzionale, in particolare nei tessuti periarticolari come quelli della spalla.

I protocolli più efficaci prevedono l'applicazione locale di 2/3 minuti per gruppo muscolare, con movimenti lenti e longitudinali seguendo il decorso muscolare dall'origine all'inserzione, utilizzando frequenze moderate (circa 15/35 Hz). La durata dello stimolo sembra avere un impatto maggiore rispetto all'intensità della frequenza. Aspetto fondamentale al fine del nostro lavoro è che gli effetti neuromuscolari risultano acuti e transitori (circa 10 minuti), configurando una finestra temporale utile per inserire immediatamente esercizi di mobilità articolare o stretching (Acsic S et al., 2026).

COMPRESSIONE E PRESSOTERAPIA

Le strategie compressive – gambali compressivi o pressoterapia (Foto 2) – mirano a migliorare il ritorno venoso e ridurre la sensazione di pesantezza agli arti inferiori. Alcuni studi sugli indumenti compressivi mostrano possibili

benefici sulla percezione di recupero e sul dolore muscolare, con effetti meno evidenti sulla performance oggettiva (Montgomery et al. 2008; Atkins et al. 2020). Particolarmente indicata in contesti di trasferta o back-to-back.

COLD WATER IMMERSION

L'immersione in acqua fredda è una delle strategie più studiate e più diffuse nel panorama del recupero sportivo. Per poter confrontare i risultati della letteratura ed applicare protocolli standardizzati, è opportuno parlare la stessa lingua: per 'acqua fredda' si intende generalmente una temperatura intorno ai 10°C, con applicazioni di 12 minuti in immersione e 2 minuti fuori, in cicli ripetuti.

Alcuni studi mostrano una riduzione del dolore muscolare – particolarmente rilevante negli sport con alta frequenza di impatti e contatti, che producono situazioni come edemi ed ematomi tipici anche nel basket – insieme a un miglioramento della percezione di recupero soprattutto in acuto (Seco-Calvo J et al. 2020). Va però sottolineato che i dati sugli effetti nel lungo periodo, ovvero su cosa avviene con un utilizzo cronico e sistematico, sono ancora limitati e meritano ulteriore approfondimento. In generale, l'efficacia di questa metodica dipende fortemente dalla temperatura, la durata, la modalità (continua o intermittente) e dalla tolleranza individuale. È fondamentale considerare il momento di utilizzo: un impiego continuativo, soprattutto in fase di preparazione, potrebbe interferire con i processi di adattamento, bloccando parte della risposta infiammatoria fisiologicamente necessaria per lo stimolo allenante.

FOTO 1

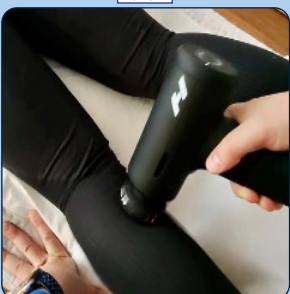
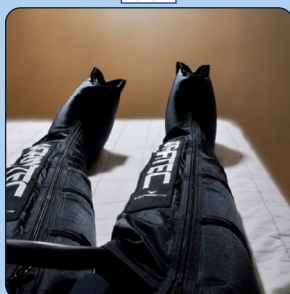


FOTO 2



LA RIVA DI UN FIUME O DI UN TORRENTE PUÒ ESSERE UN OTTIMO SISTEMA PER FARE CWI IN AMBIENTE NATURALE

CRIOTERAPIA WHOLE BODY

La crioterapia Whole Body rappresenta una versione più estrema dell'esposizione al freddo, che prevede l'ingresso in ambienti a temperature comprese tra i -75 e gli -85 gradi, per una durata che va da 1 a 4 minuti. È una metodica da considerare solo in contesti strutturati e con adeguata supervisione.

Le evidenze mostrano effetti limitati sulla performance oggettiva, con possibili benefici sulla percezione di recupero (Delextrat et al., 2013; Seco-Calvo et al. 2020).

Anche in questo caso, fattori come comfort, accessibilità e contesto organizzativo giocano un ruolo determinante nella scelta e nella compliance dell'atleta.

MASSAGGIO

Il massaggio rimane una delle strategie più utilizzate nello sport. I benefici principali riguardano il rilassamento, la riduzione della tensione percepita e il miglioramento del comfort generale. Anche se gli effetti oggettivi sulla performance sono limitati, il suo valore pratico e relazionale rimane elevato, soprattutto in un contesto di squadra dove il rapporto atleta-staff ha un peso specifico non trascurabile.

IL RECUPERO COME FATTORE EDUCATIVO

Un aspetto spesso sottovalutato dagli addetti ai lavori è che il recupero non è solo una questione fisiologica, ma anche relazionale e educativa. Molte strategie funzionano perché migliorano la percezione corporea, aumentano la fiducia e rafforzano il rapporto atleta-staff. In questo senso, il recupero diventa anche uno strumento per costruire adesione, cultura al lavoro e identità di squadra.

Un aspetto rilevante è il cosiddetto "buy-in dell'atleta": sentirsi attivamente impegnato nel processo di recupero può avere un impatto positivo sull'adesione complessiva e sul comportamento nelle ore successive alla partita o all'allenamento.

Il modo in cui uno staff gestisce il recupero comunica all'atleta quanto prende sul serio la sua capacità di performance.

NON ESISTE IL METODO MIGLIORE!

Il recupero della fatica nel basket è un tema cruciale ma complesso. Le evidenze scientifiche disponibili non supportano soluzioni semplici o universali.

La letteratura è piuttosto chiara su un aspetto: non esiste una strategia di recupero universalmente superiore alle altre. Molti interventi sembrano agire più sulla percezione corporea che sulla performance. Questo non li rende inutili, ma impone una lettura critica e contestualizzata.

Il recupero della fatica non è il metodo, ma un processo. E il processo di recupero non è solo fisiologico: è anche uno strumento privilegiato per conoscere meglio l'atleta e renderlo consapevole. Semplici interviste, questionari di benessere e osservazioni dirette permettono di raccogliere dati soggettivi sugli atleti che, incrociati con quelli prestativi, restituiscono un quadro più fedele dello stato psicofisico reale.

L'obiettivo non è semplicemente far recuperare l'atleta per l'allenamento del giorno dopo, ma costruire una programmazione coerente con la fatica accumulata nel breve periodo e con le richieste che lo attendono nelle settimane e nelle partite successive.

Allora la domanda corretta che dobbiamo porci non è: qual è il metodo migliore? Ma: quale metodo, per quale atleta, in quale momento e con quale obiettivo?

In conclusione, nel basket moderno, recuperare non significa fare più cose, ma poche e meglio. La capacità di recupero e la gestione della fatica, in questo senso, deve essere parte integrante della pianificazione. Non una semplice routine di fine allenamento, ma una precisa scelta metodologica.



Spunti e Appunti

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



#percrescereinsieme

*P.F. Molina Andrea e
P.F. Santucci Tommaso*

BOX1|QUANDO USARE COSA?

La scelta delle strategie di recupero deve essere sempre contestualizzata e il più possibile soggettiva. Gli elementi da tenere in conto sono: il momento agonistico, il tipo di carico precedente e l'obiettivo a breve e lungo termine.

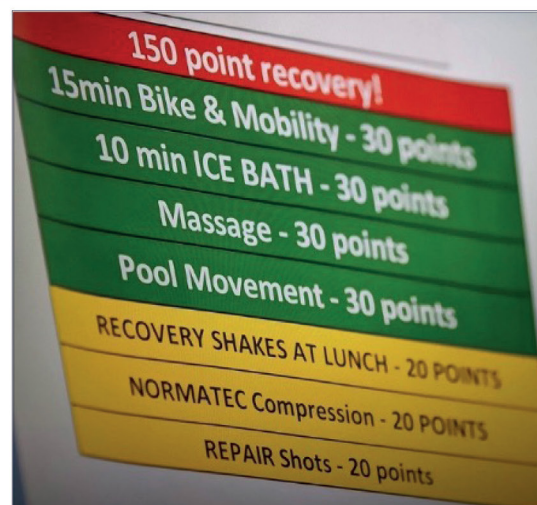


P.F.
MOLINA Andrea & SANTUCCI Tommaso
USAP TECH | 6 | GIUGNO 2026



TRA DUE PARTITE RAVVICINATE	» PRIORITÀ AL RECUPERO RAPIDO E SULLA PERCEZIONE DI BENESSERE (DEFATICAMENTO E RECUPERO ATTIVO IN PRIMIS) » POSSIBILE UTILIZZO DELLA , COMPRESSIONE, STRATEGIE PERCETTIVE » ATTENZIONE MASSIMA AL SONNO, IDRATAZIONE E NUTRIZIONE NELLE ORE SUCCESSIVE ALLA PARTITA
IN PREPARAZIONE / PRE-SEASON	» ATTENZIONE A NON INTERFERIRE CON I PROCESSI DI ADATTAMENTO » LIMITARE L'USO SISTEMATICO DI STRATEGIE ANTINFIAMMATORIE
SETTIMANA STANDARD	» CENTRALITÀ DI SONNO, NUTRIZIONE E MONITORAGGIO SEMPLICE DELLA FATICA » IL DEFATICAMENTO SEMPRE DOPO OGNI SEDUTA D'ALLENAMENTO » INDIVIDUALIZZAZIONE DEGLI INTERVENTI IN BASE AL PROFILO E AL MINUTAGGIO DELL'ATLETA
GIORNO DI RECUPERO DOPO LA GARA	» ATTIVAZIONE E MOBILITÀ » LAVORO TECNICO A BASSA INTENSITÀ » STRUMENTI DI RECUPERO AGGIUNTIVI: OPZIONALI IN BASE A CONTESTO E ATLETA. <u>PROPOSTA:</u> INSERIRE UN CONTESTO DI "GIOCO A PUNTI" PER STIMOLARE E EDUCARE I GIOCATORI AL RECUPERO (VEDI ESEMPIO FOTO). CHI RAGGIUNGE 100 PUNTI VINCE.

Note:



#PERCRESCEREINSIEME


BOX 2 | UNA PROPOSTA PRATICA: LA GERARCHIA DEL RECUPERO

È utile pensare al recupero come a una struttura a livelli, dove la base deve essere sempre solida prima di aggiungere strumenti accessori.



P.F.

MOLINA Andrea & SANTUCCI Tommaso

USAP TECH | 6 | GIUGNO 2026



LIVELLO 1 BASE IMPRESCINDIBILE	» SONNO » NUTRIZIONE, IDRATAZIONE.
LIVELLO 2 FASE DI MONITORAGGIO	» FATICA PERCEPITA » SORENESS » MINUTI GIOCATI E DENSITÀ DEL CALENDARIO
LIVELLO 3 STRUMENTI ACCESSORI	» RECUPERO ATTIVO (DEFATICAMENTO), FOAM ROLLING, PISTOLA MASSAGGIANTE » COLD WATER IMMERSION, COMPRESSIONE E PRESSOTERAPIA » CRIOTERAPIA, MASSAGGIO

Note:



#PERCRESCEREINSIEME

BOX 3 | ESEMPIO DI PROTOCOLLO DI RECUPERO ATTIVO (DEFATICAMENTO) POST-PARTITA

Esercizi tratti da A. Molina- Prehabilitation: l'approccio salutogenico alla preparazione fisica. Calzetti e Mariucci; 2025

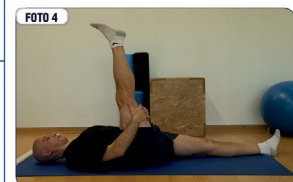
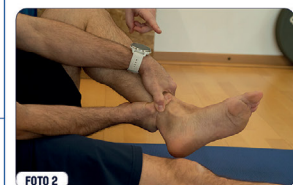


P.F.
MOLINA Andrea & SANTUCCI Tommaso
USAP TECH | 6 | GIUGNO 2026



DESCRIZIONE	NOTE
ANKLE MYOFASCIAL RELEASE	» FASE 1: SIEDITI SUI TALLONI MANTENENDO IL BUSTO VERTICALE E VALUTA EVENTUALI DIFFERENZE DI MOBILITÀ, RIGIDITÀ O DOLORE TRA LE CAVIGLIE. DISTRIBUISCI IL PESO IN MODO UNIFORME E MANTIENI LA POSIZIONE PER 30 SECONDI. [FOTO 1] » FASE 2: SEDUTO A TERRA, PORTA IL GINOCCHIO AL PETTO E SCUOTI LA GAMBA RILASSANDO COMPLETAMENTE PIEDE E CAVIGLIA PER 20 SECONDI, MIGLIORANDO PERCEZIONE, MOBILITÀ E RIDUCENDO RIGIDITÀ O DOLORE ARTICOLARE RESIDUO. [FOTO 2]
FOAM ROLLING DEL TIBIALE ANTERIORE	FAI SCORRERE LENTAMENTE LA TIBIA SUL FOAM ROLL DAL GINOCCHIO AL PIEDE, RUOTANDO LEGGERMENTE LE PUNTE ALL'INTERNO PER MOBILIZZARE I TIBIALI E RIDURRE RIGIDITÀ E DOLENZA MUSCOLARE [FOTO 3]. ESEGUI PER 20/30 SECONDI. IDUCENDO RIGIDITÀ O DOLORE ARTICOLARE RESIDUO. [FOTO 4]
THE EXTENDER	SDRAIATO A TERRA, PORTA UNA GAMBA AL PETTO ED ESTENDILA PROGRESSIVAMENTE VERSO L'ALTO FINO A PERCEPIRE TENSIONE POSTERIORE A LIVELLO DWGLI ISCHIO-CRURALI. MANTIENI 6 SECONDI E RIPETI AUMENTANDO GRADUALMENTE L'ESTENSIONE DEL GINOCCHIO. [FOTO 5] RIPETI PER 8 VOLTE PER GAMBA.
FOAM ROLL HIP FLEXOR STRETCH	IN POSIZIONE DI AFFONDO, SPINGI IL BACINO AVANTI MANTENENDO IL TRONCO ALLUNGATO ED ESEGUI STRETCHING DEI FLESSORI DELL'ANCA CON RESPIRAZIONE CONTROLLATA E ROTAZIONI DEL BUSTO MULTIDIREZIONALI. ESEGUI 10 CICLI RESPIRATORI ASSOCIATE ALLE ROTAZIONI DEL BUSTO. [FOTO 6-8]
FAN SHAPED THORACIC MOBILITY	SDRAIATO SUL FIANCO, ESEGUI AMPIE ROTAZIONI DEL BRACCIO E DEL TRONCO SINCRONIZZATE CON LA RESPIRAZIONE, MOBILIZZANDO SPALLE, COLONNA TORACICA E CATENA ANTERIORE ATTRAVERSO MOVIMENTI CONTROLLATI E FLUIDI [FOTO 9]. ESEGUI 8 CICLI RESPIRATORI ABBINATA ALLA TORSIONE DEL BUSTO.
ARM RELEASE	IN POSIZIONE QUADRUPEDICA, RUOTA LENTAMENTE IL BUSTO FACENDO SCORRERE IL BRACCIO SUL FOAM ROLL CON MOVIMENTO A SPIRALE DELL'AVAMBRACCIO, MIGLIORANDO MOBILITÀ TORACICA, FASCIALE E CONTROLLO RESPIRATORIO [FOTO 10]. ESEGUI 8 CICLI RESPIRATORI PER LATO.
GIORNO DOPO LA GARA	» ATTIVAZIONE E MOBILITÀ » LAVORO TECNICO A BASSA INTENSITÀ » STRUMENTI AGGIUNTIVI: OPZIONALI IN BASE A CONTESTO E ATLETA

Note:



#PERCRESCEREINSIEME



BOX 4 | IL PARERE DEL COACH

Intervista ad Alessandro Guidi - Allenatore del Settore Squadre Nazionali Giovanili e tecnico Federale di Academy Italia



P.F.

MOLINA Andrea & SANTUCCI Tommaso

USAP TECH | 6 | GIUGNO 2026



COACH GUIDI ALESSANDRO

ALESSANDRO GUIDI È UN ALLENATORE NAZIONALE E BENEMERITO. ALLENATORE FEDERALE FIP DI ACADEMY ITALIA E RESPONSABILE TECNICO TERRITORIALE, MASCHILE E FEMMINILE PER LA FIP FVG. INIZIA A TRIESTE, NEL SETTORE GIOVANILE E COME ASSISTENTE DI TANJEVIC. MATURA PARECCHIE ESPERIENZE, IN GIRO PER L'ITALIA, TRA C1, B2 E B, OLTRE CHE DA RESPONSABILE TECNICO DI ALCUNI SETTORI GIOVANILI, CRESCENDO E LANCIANDO PARECCHI GIOVANI D'INTERESSE. DA PARECCHI ANNI COLLABORA ANCHE, CON IL SNM E SNF OTTENENDO, TRA LE ALTRE, LA MEDAGLIA D'ORO AL BAM, IN SLOVENIA CON I 2004 ED IL BRONZO EUROPEO, A UDINE CON I 2003.



In un contesto di fine stagione, caratterizzato da tornei, finali nazionali e impegni ravvicinati, la gestione del recupero attivo e della fatica emerge come fattore decisivo. Non un semplice dettaglio organizzativo, ma una vera e propria variabile che determina l'esito delle prestazioni.

In questo contesto, abbiamo avuto il piacere di scambiare due chiacchiere con Alessandro Guidi -coach di grande esperienza e attualmente Tecnico Federale del progetto Academy Italia- per approfondire proprio questi aspetti fondamentali della metodologia d'allenamento.

QUALI SONO I SEGNALI CHE TI FANNO CAPIRE CHE UN ATLETA NON HA RECUPERATO BENE?	SECONDO ME, SONO TANTI. A MIO PARERE, UNO DEI PRINCIPALI, È FORNITO DALL'IMPATTO VISIVO CHE SI PUÒ AVERE GUARDANDO UN RAGAZZO, O UN GIOCATORE, AL SUO INGRESSO IN CAMPO. CI SI ACCORGE, FACILMENTE, SE UN GIOCATORE È ATLETICO, ESTROSO, BRIOSO E REATTIVO, COSÌ COME, AL CONTRARIO, È IN UNA CONDIZIONE "TRASCINATA", ARRIVANDO ALL'ALLENAMENTO O ALLA PARTITA SCARICO.
QUANTO È IMPORTANTE CREARE UNA CULTURA DEL "CURARE IL FISICO" ALL'INTERNO DI UNA SQUADRA?	NEI SETTORI GIOVANILI, CREDO, POTREMMO ESSERE TUTTI, UN PO' PIÙ ATTENTI AD ALLENARE PER MIGLIORARE IL RAGAZZO E, MENO, LA PARTITA (COSÌ NON FACILE!). SONO CONVINTO CHE, COSÌ FACENDO, I MIGLIORAMENTI SAREBBERO ANCORA PIÙ EVIDENTI E COSTANTI E - DI CONSEGUENZA - ANCHE I RISULTATI ARRIVEREBBERO! SONO, ALTRETTANTO, CONVINTO CHE LA "CULTURA" DEL LAVORO, POSSA TROVARE IL PROPRIO MOTTO IN UN CONCETTO SEMPLICE: PIÙ MIGLIORE, PIÙ MI DIVERTO. CI VUOLE MOLTA FATICA, MA SICURAMENTE LE SODDISFAZIONI, LA STIMA DEI NOSTRI RAGAZZI (E LA LORO AUTOSTIMA), IN CAMPO, CRESCEREBBERO NOTEVOLMENTE!
HAI NOTATO DIFFERENZE NELLA CAPACITÀ DI RECUPERO TRA ATLETI GIOVANI CON CARATTERISTICHE FISICHE DIVERSE?	CREDO CHE, SPECIE NEI GIOVANI, ANCHE IL PROCESSO DI MATURAZIONE FISICA INDIVIDUALE INCIDA MOLTO SULLA CAPACITÀ DI RECUPERO. AD ESEMPIO, UN LUNGO ALTO 2.10 METRI E UN PLAYMAKER DI 1.88 METRI HANNO TEMPI, MODI E BISOGNI COMPLETAMENTE DIVERSI. PER QUESTO SAPER GESTIRE IL GRUPPO SIGNIFICA, IN REALTÀ, SAPER GESTIRE OGNI SINGOLO AL SUO INTERNO.
È IMPORTANTE IL DIALOGO TRA ALLENATORE, PREPARATORE FISICO E STAFF SANITARIO NELLA GESTIONE DELLA FATICA?	NON È IMPORTANTE: È INDISPENSABILE! SENZA DIALOGO E SINERGIA, OGNUNO VA PER LA PROPRIA STRADA E LA SQUADRA NE RISENTE. SE MANCA OMOGENEITÀ NELLA CONDIVISIONE DEGLI OBIETTIVI FISICI È INEVITABILE CHE QUESTO SI TRADUCA ANCHE IN UNA ERRATA GESTIONE NEI CARICHI.
NELLE SETTIMANE CON TANTE GARE O RADUNI RAVVICINATI, QUALI ASPETTI CONSIDERI PRIORITARI NELLA GESTIONE DEL RECUPERO A LIVELLO DI STAFF?	SICURAMENTE L'ESSERE TUTTI SULLA STESSA LUNGHEZZA D'ONDA. QUESTO PORTA A UNA CONOSCENZA CHIARA DEL GRUPPO, DEI SINGOLI E DI TUTTO CIÒ CHE È STATO FATTO PRIMA, DURANTE E DOPO OGNI EVENTO, PARTITA O ALLENAMENTO CHE SIA. LA PROGRAMMAZIONE È LA BASE IMPRESCINDIBILE, SENZA LA QUALE IL SUCCESSO NON È POSSIBILE. IL SECONDO ASPETTO - PIÙ PRATICO - È QUELLO DI SAPER GESTIRE I MINUTI DI IMPIEGO ATTRAVERSO ROTAZIONI CONTINUE, PERCHÉ I CARICHI VARIANO E, IN VISTA DELLA PARTITA SUCCESSIVA, QUESTO DIVENTA DETERMINANTE.
DAL TUO PUNTO DI VISTA, QUANTO PESA LA COMPONENTE MENTALE E PERCETTIVA DELLA FATICA NEI GIOVANI GIOCATORI?	LA COMPONENTE MENTALE DELLA FATICA NEI GIOCATORI PESA ENORMEMENTE. SPESSO NON È IL CORPO A CEDERE PER PRIMO, MA LA PERCEZIONE EMOTIVA DELLO SFORZO, DELLA SCONFITTA O DELLA PRESSIONE. SE LA MENTE RESTA "IMPANTANATA" - COME SI DICE IN GERGO - ANCHE LE GAMBE SMETTONO DI ANDARE. AL CONTRARIO, L'EMPATIA, LA FIDUCIA E IL CLIMA DI GRUPPO POSSONO QUASI BYPASSARE LA STANCHEZZA, AUMENTANDO RESILIENZA E LA DISPONIBILITÀ AL SACRIFICIO. PER QUESTO LA FASE DI RECUPERO E DI DEFATICAMENTO È ANCHE UNA POTENTISSIMA ARMA A DISPOSIZIONE DELLO STAFF CHE PUÒ CREARE RELAZIONE, ASCOLTO E RITUALE CONDIVISO. A TITOLO D'ESEMPIO, VORREI RACCONTARVI L'EPISODIO DEL "VASO DELL'ACQUA GHIACCIA" CHE ABBIAMO VISSUTO DURANTE IL CAMPIONATO EUROPEO U16 DEL 2019. COL PROSEGUITO DEL TORNEO, AVEVAMO POSIZIONATO UN VERO E PROPRIO VASO DA PIANTE GRANDI NELLA STANZA DEL FISIOTERAPISTA. OGNI SERA, DOPO OGNI PARTITA, I RAGAZZI A TURNO DI 4/5 GIOCATORI PER VOLTA, FACEVANO L'IMMERSIONE DELLE GAMBE IN ACQUA FREDDA SEDENDOSI INTORNO A QUESTO GROSSO VASO. E QUESTO MOMENTO DI UNIONE E CONDIVISIONE HA SICURAMENTE CREATO UN'AMBIENTE PIACEVOLE E POSITIVO CHE HA FAVORITO LA SOCIALIZZAZIONE E IL RAFFORZAMENTO DEL GRUPPO.

#PERCRESCEREINSIEME

| 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