

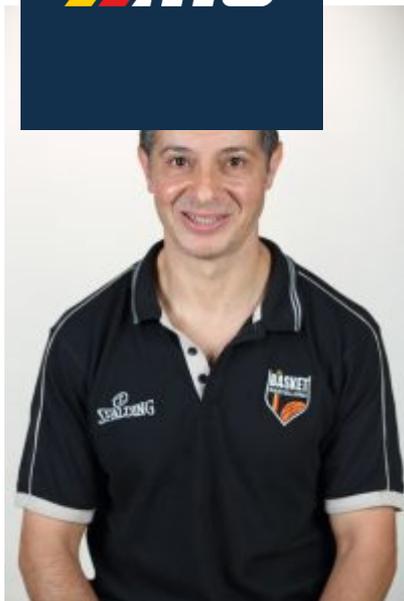


Barcelona, il preparatore Nania: “Nulla sarà lasciato al caso nella stagione del riscatto”

## Descrizione

Con il raduno e il conseguente inizio della preparazione atletica ormai alle porte, c'è chi in casa **Basket Barcellona** ha già le idee chiare sul da farsi e guarda con fiducia e serenità a un programma di lavoro che dovrà portare la squadra al top della forma in vista di una stagione che si preannuncia impegnativa. Il chiaro riferimento è al preparatore fisico **Antonio Nania** che, di concerto con il **GM Venanzio D'Alessio** e l'allenatore **Milan Nisic**, ha messo su un programma meticoloso e curato nei minimi dettagli.

*“Ogni preparatore fisico – esordisce Nania – ha un suo metodo basato su studi ed esperienze. E' importante che la metodologia sia fondata sulla scienza dello sport e sulla medicina sportiva, sulla conoscenza e applicazione delle leggi dell'anatomia umana, fisiologia sportiva, biomeccanica e bioenergetica applicata allo sport. Con il passare degli anni, ho sviluppato, aggiornato ed evoluto il mio metodo, tenendo conto dell'evoluzione della scienza sportiva. Allo stesso tempo ho cercato di non snaturare le basi fondamentali della metodologia a cui faccio riferimento. In accordo con il coach, quest'anno ho stilato un programma pre-preparazione fisica che è stato fatto recapitare ad ogni giocatore facente parte del roster. Un programma di quattro settimane che ogni atleta sta svolgendo durante questo periodo affinché arrivi all'inizio della preparazione con una condizione fisica adeguata a sostenere un inizio non troppo traumatico e inoltre guadagnare del tempo sullo sviluppo e sull'evoluzione della stessa preparazione. Una metodologia che ho già sperimentato in passato con le squadre di volley e che ha dato buoni risultati. Inizialmente, si lavorerà maggiormente sul volume dell'allenamento a scapito dell'intensità per aumentare la capacità di carico, ossia la capacità di poter sopportare e sostenere i carichi di lavoro del successivo periodo e durante la stagione agonistica. Con il trascorrere dei giorni, ci sarà un'inversione del rapporto volume-intensità fino ad arrivare all'inizio del campionato con il picco dell'intensità e cercare, a questo punto della stagione, di mantenere per quanto possibile una costante buona condizione fisica atta ad affrontare un lungo e duro campionato mediante lavori di sviluppo e/o mantenimento delle qualità fisiche fondamentali del basket”.*



Il preparatore atletico del  
Basket Barcellona Antonio  
Nania

Alle porta bussata una stagione sportiva carica di nuovi stimoli e motivazioni. *“Le parole d’ordine, per quanto mi riguarda, sono riscatto e rilancio – incalza Nania – E’ stata costruita una squadra formata da giocatori che hanno condiviso pienamente la filosofia di riscatto e rilancio di una società che negli ultimi anni è stata protagonista in serie A2. Lo staff e l’intera squadra sanno benissimo che ci aspetta un duro e lungo lavoro affinché possiamo ben figurare in questo campionato e dare di nuovo soddisfazioni ai nostri tifosi. Sappiamo altrettanto bene che ci saranno periodi difficili. Noi dello staff chiederemo ai nostri giocatori di reagire senza abbattersi nei momenti negativi e di stare con i piedi per terra, continuando a lavorare duramente e con costanza quando ci saranno quelli positivi. Lavoreremo per riscattare una stagione sfortunata e rilanciare il basket a Barcellona, come meritano questa storica piazza e i suoi tifosi”.*



In alcune interviste le monache sportive hanno raccontato delle decisioni prese da tecnici di calcio di grande successo come **Antonio Conte** e **Pep Guardiola** in merito alla dieta che i loro calciatori devono seguire, proibendo di consumare cibi ritenuti “nocivi”. Una decisione che lo staff tecnico – fisico del Basket Barcellona aveva adottato già da tempo.

*“Quando ho letto le dichiarazioni e le decisioni prese da Guardiola e Conte ho sorriso. Sorriso perché predico da anni l'importanza di una giusta e buona igiene alimentare. Tre sono i punti fondamentali per ottenere una buona condizione fisica e “costruire” un buon giocatore, ovviamente al di là del talento che deve essere sempre presente. Questi sono l'Allenamento, l'Alimentazione e il Riposo-Recupero. L'alimentazione riveste una grande importanza nello sviluppo e nella gestione della forma fisica di un atleta. In riferimento a questo, il direttore tecnico Venanzio d'Alessio mi ha chiesto circa 15 giorni fa di stilare un elenco di cibi per un programma alimentare da attuare, nell'immediato, durante la preparazione fisica e, nel lungo periodo, durante la stagione agonistica. Ovviamente non esistono cibi nocivi o di contro miracolosi, ma è doveroso avere un giusto equilibrio alimentare e seguire le nuove conoscenze della scienza dell'alimentazione. Non bisogna demonizzare nessun cibo, ma è giusto utilizzarlo nei tempi e nei modi dovuti e cercare di eliminare o quantomeno diminuire le sostanze che possono interferire o avere delle reazioni negative sulla prestazione agonistica o sul raggiungimento e mantenimento di una buona condizione fisica”.*

Infine, Antonio Nania, barcellonese doc, tiene a rivolgere un appello ai tifosi: *“Capisco la reazione dei tifosi dopo una stagione negativa. Essendo barcellonese, so cosa significa provare la delusione della retrocessione della nostra squadra. A me non sono mai piaciuti i proclami, preferisco lavorare duramente sul campo. Posso solo dire che lavorerò e farò lavorare duramente la squadra affinché possiamo dare nuove soddisfazioni a coloro che ci seguiranno e cercare di far riavvicinare quanti si sono allontanati o sono scettici. Lavoro, impegno, serietà, sacrificio, volontà, abnegazione. Sono le basi da cui ripartire!”.*

## Categoria

1. Pallacanestro
2. Serie B Maschile

## Tag

1. Barcellona Pozzo di Gotto
2. D'Alessio
3. Nania
4. Nisic

## Data di creazione

14 Agosto 2016

## Autore

redazione