Barcellona, parla il preparatore Nania: “Work in progress. Vedo il massimo impegno dai giocatori”

Descrizione

Prosegue il precampionato e si respira grande lavoro in casa **Basket Barcellona**. Abbiamo raccolto il parere del preparatore **Antonio Nania** sullo stato attuale della squadra.
Qual’è l’attuale stato di forma dei ragazzi e con che tipo di impegno stanno lavorando?
“Dopo quasi tre settimane di lavoro, esattamente dal 23 agosto, e tre amichevoli alle spalle, la preparazione fisica svolta fino adesso è in linea con la programmazione effettuata. Stiamo svolgendo una dura preparazione fisica costituita da sedute d’allenamento con elevati carichi di lavoro ed è logico e preventivato che in questa fase lo stato di forma degli atleti non sia ottimale. Siamo nella fase centrale della preparazione fisica che è quella più difficile, dove volume e intensità sono ai massimi livelli. Ovviamente avendo lavorato sulla capacità di carico e sul volume degli allenamenti (ossia la capacità di poter sopportare e sostenere i carichi di lavoro del successivo periodo e durante la stagione agonistica), in questo momento sono assenti l’esplosività nei salti, le accelerazioni nella corsa, la reattività e la velocità nelle azioni, la rapidità nei movimenti tecnici, qualità essenziali la cui insufficienza determina la mancanza di “brillantezza” nell’esecuzione tecnico-tattica del gioco.
Fin dall’inizio noi dello staff abbiamo chiesto ai giocatori impegno massimale nel lavoro, spirito di sacrificio, forza di volontà, abnegazione durante gli allenamenti, determinazione nel trovare i limiti e cercare di superarli, continue motivazioni nel raggiungere gli obiettivi desiderati.
I ragazzi stanno rispondendo sul campo a quanto da noi richiesto e questo fa ben sperare per il futuro, dove la cultura per il lavoro deve essere fonte di ispirazione”.
L’infortunio di **Grilli**? Cosa si può dire in merito al suo recupero fisico?

default watermark

Il preparatore fisico del
Basket Barcellona
Antonio Nania

“L’infortunio di Grilli è avvenuto nella prima seduta tecnica d’allenamento e nel primo giorno della preparazione fisica, senza un contrasto di gioco e in assenza di possibile fatica. Il recupero del trauma è avvenuto nei tempi stabiliti e previsti dal medico sociale dottor ***Giuseppe Milone*** *mediante un protocollo da lui stabilito e con il supporto delle terapie eseguite dal fisioterapista* ***Saverio Mauceri.*** *Per quanto riguarda il lavoro sulla condizione fisica non è stato mai interrotto e immediatamente dopo l’infortunio l’atleta ha continuato a lavorare con intense sedute in piscina.In questo momento posso affermare che ormai da diversi giorni è pienamente integrato con il resto del gruppo, lavorando duramente insieme agli altri compagni di squadra con gli elevati carichi di questa fase”.*

Il programma di lavoro delle prossime settimane cosa prevede?

“Dopo questa prima fase, per quanto riguarda la programmazione della preparazione fisica, ci sarà un’inversione del rapporto volume-intensità a favore di quest’ultima. Si lavorerà maggiormente sulla qualità degli allenamenti per arrivare alla prima partita di campionato in una condizione di forma dove le qualità fisiche menzionate nella risposta alla prima domanda (forza esplosiva ed esplosiva elastica, velocità e accelerazione, rapidità e reattività) fondamentali nello sport del basket, saranno portati a livelli tali da poter disputare le partite con la giusta intensità che un campionato di buon livello richiede e gli atleti nelle migliori condizioni psico-fisiche possibili. Il nostro “motto”è work in progress & step by step”.

default watermark

Categoria

1. Pallacanestro
2. Serie B Maschile

Tag

1. Barcellona Pozzo di Gotto
2. Grilli

Data di creazione
12 Settembre 2016
Autore
redazione