



Alma Patti, Gaglio: “In spiaggia per simulare l’imprevedibilità del basket”

Descrizione

Dietro le quinte di una preparazione adatta ad un campionato di Serie A2 c’è il lavoro costante di tanti preparatori atletici che, quasi sempre in silenzio, programmano allenamenti per garantire allo staff tecnico atlete con la miglior condizione possibile. Succede anche all’**Alma Patti Basket** che da tre anni (dunque già dalla serie B) affianca alla prima squadra il preparatore fisico **Nicola Gaglio**.



Marta Verona in azione (foto Tumeo)

Nei giorni scorsi le atlete sono riuscite a svolgere allenamento addirittura a **Patti Marina**, in spiaggia, lavorando per il rinforzo muscolare e la propriocettività. Anche se sul campo è maturata fin qui una sola vittoria in sei gare, tra le note liete c’è la condizione del gruppo. *“In **spiaggia** abbiamo svolto un lavoro specifico, stimolando a livello psico-motorio le situazioni tipiche della pallacanestro e lavorando su **terreni instabili** per ricreare l’imprevedibilità della partita, in modo da preparare le atlete a questo tipo di sollecitazione – ha spiegato Gaglio –. Da un paio di settimane riusciamo a lavorare con lavori precisi di tipo aerobico e anaerobico, con una settimana che prevede delle doppie sedute e una fase di scarico venerdì o sabato”.*



Nicola Gaglio per il terzo anno a Patti (foto Scaffidi)

Il preparatore è convinto che il gruppo presto sarà al massimo della forma: *“Lavoriamo ovviamente anche in **palestra** per il rinforzo muscolare degli arti inferiori e superiori, associandolo alla propriocettiva che considero importante. Abbiamo concluso la fase di preparazione, quindi riusciamo a lavorare più nel dettaglio, con delle stimolazioni che devono servire anche a prevenire eventuali **infortuni**. Le ragazze stanno rispondendo bene a lavori duri e pensanti, non siamo al 100% ma ci stiamo arrivando. È vero che sul campo non ci sono ancora risultati, ma la risposta è positiva, da qui a un paio di settimane raggiungeremo una **condizione ottimale**. D'altronde la squadra, capace di mantenere ritmi alti per 40? e recuperare partite che sulla carta sembrerebbero perse, mostra la qualità del lavoro svolto finora”*.

Categoria

1. Pallacanestro
2. Serie A2 Femminile

Data di creazione

12 Novembre 2020

Autore

redazione