



Alma, Gaglio: “Condizione ottimale. Decisiva la disponibilità delle ragazze”

Descrizione

È indubbiamente un buon momento per l'**Alma Patti**, che si gode un cammino netto nelle ultime tre settimane di campionato. Erano già chiare le parole di coach Mara Buzzanca, a predicare pazienza per la mancanza di risultati ed è la stessa allenatrice pattese a non esaltarsi ora considerata la lunghezza e le caratteristiche del campionato. Il filotto di vittorie è sicuramente anche merito di una progressione atletica che il team Alma ha saputo costruire insieme al preparatore **Nico Gaglio**. Durante la gara con **Firenze** si è notata la freschezza fisica delle siciliane.



Gioia Alma Patti

*“A tre mesi di distanza possiamo dirlo: come programmato siamo migliorate – spiega il preparatore fisico dell’Alma Patti -. Siamo ancora in fase crescente e sicuramente in un momento in cui si vede la buona **condizione fisica**. Il lavoro sinergico fatto con Mara e la fiducia delle ragazze sono i due fattori che hanno permesso il raggiungimento di quest’obiettivo.*

Dopo anni di esperienza – chiarisce Gaglio – riesco a proporre allenamenti funzionali alle proposte tecniche, preparo cicli di allenamento sull’impronta del programma degli allenatori, quindi se la squadra lavora sul contropiede propongo esercizi adatti a questo”.



Una palla a due per l'Alma Patti

Anche il gruppo si è “aperto” alle scelte del preparatore della società. *“Ho dovuto piano piano inserire degli esercizi in modo da ottenere la loro fiducia. Utilizzo anche diverse metodologie non strettamente vicine alla pallacanestro, pur sempre funzionali, inserite gradualmente per essere accettate. Ogni giocatrice ha il suo modo di lavorare e se non riceve una proposta convincente esegue l'esercizio, ma lo fa male. Dunque è grazie anche alla loro disponibilità che abbiamo ottenuto questi risultati”.*

*“Curare la forma fisica non vuol dire solo “sudare” – analizza il preparatore fisico siciliano –. Le ragazze non sono macchine, i nostri allenamenti sono basati anche sul riposo, con giornate dedicate allo **stretching**, allo **scarico** in palestra, per ottenere un equilibrio fisico e mentale. L'incastro di tutti questi elementi ha reso il risultato di oggi più facile da raggiungere”.*

Categoria

1. Pallacanestro
2. Serie A2 Femminile

Data di creazione

23 Gennaio 2021

Autore

redazione