L’Alma Patti punta l’esordio. Gaglio: “Arriveremo nelle migliori condizioni”

Descrizione

Ad una settimana dall’inizio del campionato 2022-2023 l’**Alma Basket Patti** prosegue il ciclo di allenamenti che devono permettere alla squadra di arrivare all’esordio stagionale nella migliore condizione fisica possibile. A seguire le ragazze dal primo giorno è stato nuovamente **Nicola Gaglio**, preparatore fisico di riferimento nel territorio pattese, tornato parte integrante dello staff dell’Alma. Gaglio è impegnato con un gruppo tutto nuovo, da portare allo stesso livello di preparazione partendo, però, da esperienze differenti.

default watermark

Il preparatore fisico Nico Gaglio (foto Maria Chiara Scaffidi)

*“La squadra è quasi tutta nuova ad eccezione di **Miccio** e **Botteghi** e comprende atlete non abituate ad una preparazione pensata per un campionato nazionale* – ha spiegato -*. Abbiamo iniziato nei tempi giusti, qualche giorno di anticipo sarebbe giovato, ma stiamo andando bene. Abbiamo lavorato molto duramente, ho cambiato il programma di allenamento ovviamente in maniera propedeutica alla pallacanestro. Tutto il gruppo sta lavorando e si sta impegnando”.*

Gaglio sottolinea come lo stato di forma crescerà gradualmente: *“Siamo in una fase in cui ancora si sente la stanchezza data dal grande carico di questo mese, ma con le amichevoli stiamo cercando di scaricare il lavoro. A parte qualche piccolo acciacco per **Sarni** e **Armenti**, abbiamo recuperato tutte e dovremo essere al cento per cento per la prima di campionato. Sono soddisfatto di tutte le ragazze e del loro grande impegno: si sono adattate ad un tipo di lavoro, anche nuovo, a cui alcune non erano neppure abituate”.*

L sordirà sabato 8 ottobre al PalaZauli di **Battipaglia** contro l'**Omeps Afora Givova** (c e contro cui aveva concluso la stagione regolare 2021-2022.

C

1. Pallacanestro
2. Serie A2 Femminile

Tag

1. Allegra Botteghi
2. Alma Patti
3. Liliana Miccio
4. Mara Buzzanca

Data di creazione
2 Ottobre 2022
Autore
redazione

default watermark