



L'Akademia in palestra. Composto: “Ritmi da recuperare. Formula penalizzante”

Descrizione

La voglia di tornare a schiacciare e stare insieme non sono mai mancate. Ma adesso che l'**Akademia Sant'Anna** ha ripreso gli allenamenti ormai da una settimana tutto sembra passato: cinquanta giorni senza allenarsi, le difficoltà dell'emergenza superate e la forza del gruppo rinsaldata.



La centrale dell'Akademia Ambra Composto

*“Dopo un mese e mezzo di stop – conferma la centrale **Ambra Composto** – è stato bello rivedere tutti, poter ricominciare a stare in palestra. È stata anche tosta, perché dopo essere rimasti tanto tempo senza allenarsi non è stato facile ricominciare. A casa puoi fare qualcosa ma l'intensità degli allenamenti veri è proprio un'altra cosa”.*

Proprio per il lungo stop è stato necessario anche adattarsi ad un nuovo tipo di **preparazione**. *“È stato bravo il nostro allenatore che ha preparato un programma ad hoc per farci riprendere la forma nel minor tempo possibile. La prima settimana possiamo dire è andata bene».*



Ambra Composto sotto rete dà indicazioni alle compagne

Il rischio era quello di perdere il lungo e duro lavoro fatto nei mesi scorsi. *“Ci aspettavamo peggio, detto tra virgolette – continua Ambra – avevamo il timore che il **rinvio** del campionato e lo stop dell’attività potessero buttare all’aria quello che avevamo fatto durante la preparazione. Ma i meccanismi si stanno piano piano riprendendo al meglio. Insomma, non stiamo ripartendo da zero, la squadra è nuova, giovane ma va bene”.*

Sulla riorganizzazione del campionato, con i mini gironi la centrale biancoblu commenta che *“la nuova formula ci ha penalizzato. A conti fatti le squadre siciliane sono tutte formazioni ambiziose. **Aragona**, ad esempio, aspira alla vittoria. **Modica** è un’ottima squadra. È un campionato livellato, non ci sono partite facili, affronteremo avversarie che se non sei concentrata rischi tanto. Insomma, sarà dura ma ci siamo preparando al meglio”.*

Categoria

1. Pallavolo
2. Serie B1 Femminile

Tag

1. Ambra Composto

Data di creazione

20 Dicembre 2020

Autore

redazione