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.

t watermark

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. É 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 minore 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”*.

default watermark

Categoria

1. Pallavolo
2. Serie B1 Femminile

Tag

1. Ambra Composto

Data di creazione
20 Dicembre 2020
Autore
redazione