

UNA VITA DA RECLUSI

Sedute via web e partite in casa La resistenza viaggia sottorete

Piacenza si collega con un'app, Sottile sfida i due figli, Chirichella lavora col fidanzato e il cane

di Davide Romani

La pallavolo ai tempi del coronavirus è una comunità di persone che si inventano diversi modi per tenersi in forma e sfrutta il maggior tempo libero per riprendere vecchie passioni, godersi i propri figli, preparare esami all'Università o fare squadra con il fidanzato e il cane per rendere meno monotono il lavoro in "isolamento". «Mi alleno tutti i giorni con Federico, il mio fidanzato, e Chichi, il mio cane - racconta Cristina Chirichella, 26enne capitana di Novara e della Nazionale -. Seguo una tabella di lavoro che ci ha assegnato il nostro preparatore, alla quale aggiungo degli esercizi a corpo libero. Assieme a noi fa allenamento anche il nostro cane Chichi».

Missione papà

A Cisterna i compiti a casa dati alla squadra si dividono in indicazioni di lavoro date dal preparatore e vice allenatore Andrea Pozzi e video tecnici preparati dall'allenatore Lorenzo Tubertini. «L'unica cosa che manca a questi lavori è la palla - racconta Daniele Sottile, 41enne capitano della Top Vol-

ley e argento olimpico a Rio 2016 -. A quella mancanza sopperisco con i miei figli Giulia e Riccardo. In casa usiamo delle sedie come rete e ci sfidiamo a colpi di palleggi e schiacciate. È un gioco che facevo da bambino con mio fratello e mi sono divertito a riproporlo ai miei bambini». Per Daniele questi giorni sono l'occasione per stare maggiormente con la famiglia: «Con mia moglie alla mattina ci si dedica a far fare i compiti ai bambini. Giulia è in 5° elementare, Riccardo frequenta la 2°».

Zlati chiama

Chi invece, nonostante i palasport siano chiusi, tre volte alla settimana non manca di condividere 45' di lavoro fisico è il gruppo della Gas Sales Piacenza. «Ci colleghiamo in video conferenza e i ragazzi eseguono il lavoro secondo i tempi che io detto - racconta Francesco Bianco, 35enne preparatore di Catanzaro alla seconda stagione con il club emiliano -. Il giorno prima i ragazzi ricevono l'elenco degli esercizi che andremo a svolgere e, quando siamo in collegamento con zoom (un'applicazione che permette di svolgere video conferenze, ndr), eseguono le mie direttive». Un modo per condividere parte della giornata in un momento di difficoltà. «La chiamata che fa partire tutto è del nostro direttore generale Hristo Zlatanov. Quando parte si collegano automaticamente tutti, dal medico all'allenatore oltre a tutti i giocatori. Prima ci sono delle chiacchiere informali con persone con cui solitamente si condivide la quotidianità, poi si parte con la seduta». Lavori da casa che costringono gli atleti a trovare oggetti sostitutivi dei classici pesi o manubri che troverebbero in sala pesi. È il caso dell'argentino Ezequiel Palacios, 27enne schiacciatore di

Cisterna, che usa la compagna come "peso" per eseguire gli esercizi. Oppure come Alessandro Fei, 41enne opposto di Piacenza. «Fox utilizza i propri figli come "attrezzi" per gli esercizi - racconta Francesco Bianco, preparatore di Piacenza -. Un modo simpatico per condividere questa situazione di reclusi forzati».

Università

Ci sono club che continuano a fare qualcosa in sala pesi come Civitanova, mentre altri che riprenderanno nei prossimi giorni. Per Marco Rizzo, libero della Tonno Callipo Vibo Valentia, questi giorni di parziale inattività stanno servendo per ultimare la preparazione per altri match altrettanto importanti. «Mi sono iscritto alla facoltà di Scienze Motorie. A gennaio ho dato due esami, mentre il 25 marzo ne sosterrò altri due via web: Sociologia e Teorie dell'allenamento. L'impegno universitario mi aiuta a riempire queste giornate. Alla mattina facciamo qualcosa di pesi in collegamento con il nostro preparatore, ma è diverso dal trovarsi in palestra a lavorare. E poi manca tutto il lavoro con la palla». Per Vibo, che nei prossimi giorni tornerà a lavorare a gruppi ridotti (come già stanno facendo Civitanova e Monza), la rosa si restringe sempre più dopo il ritorno in patria dei francesi Swan Ngapeth, Carle e Chinenyeze e dell'americano Delfalco. «Una cosa molto strana - sintetizza Rizzo -. Che senso ha tenere noi italiani a lavorare e rimandare a casa i giocatori stranieri? Sarebbe più corretto ricevere lo stesso trattamento, almeno fino a una decisione definitiva. Speriamo che dopo il 3 aprile la si prenda».

Artisti

A Verona, che di balconi se ne intendono, la parola d'ordine è



inventare, immaginare. E così hanno fatto Federico Marretta e Federico Bonami. «Quasi tutta la squadra abita in uno stesso stabile e quindi ci siamo adoperati per trovare anche modi spiritosi per allenarci - racconta Bonami, 26enne libero della Calzedonia -. E allora, con Marretta che abita sotto di me, ci alleniamo palleggiando da un balcone all'altro. Una cosa divertente che poi abbiamo ripreso in un video sui social. Il resto del tempo cerchiamo di ricaricare le pile perché comunque è stata una stagione impegnativa».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

HA DETTO

Sono iscritto a Scienze motorie: in questo momento lo studio è una buona distrazione

Marco Rizzo
Libero di Vibo

HA DETTO

Le sedute in video conferenza durano circa 45': io do i tempi e i ragazzi eseguono gli esercizi

Francesco Bianco
Prep. Piacenza





Al lavoro

1 Daniele Sottile impegnato in una partita di pallavolo con la figlia: il campo è la sala, la rete sono le seggiole

2 Salvatore Rossini, libero di Modena, al lavoro da casa

3 Cristina Chirichella si allena con il fidanzato e il cane

4 Federico Bonami (in alto) e Federico Marretta palleggiano da un balcone all'altro

5 Marco Rizzo, libero di Vibo Valentia, fa pesi nella propria camera

6 Ezequiel Palacios fa esercizi: il "peso" è la sua compagna

7 Tutta Piacenza si collega in video conferenza per una seduta con il preparatore

8 Bruno si allena a casa