

TENDENZA

● Sergey Tetiukhine il 23 settembre compirà 43 anni e ha deciso che festeggerà il suo compleanno fuori dal campo di gioco. Il più grande talento russo dopo la caduta del muro lascia il volley giocato

Il muro del sonno



Francesca Piccinini, 39 anni, alla sua seconda stagione a Novara: la schiacciatrice quest'anno ha già vinto la coppa Italia e la Supercoppa

Prima son sogni d'oro Dopo si dorme poco

● Per addormentarsi c'è chi fa una passeggiata e chi beve un bicchierino rilassante... Ma a partita finita l'adrenalina tiene tutti svegli

«IL CUBANO SIMON
GUARDAVA
"C'È POSTA PER TE"
PER RILASSARSI»

DAVIDE MARRA
I RICORDI SUI COMPAGNI

Matteo Marchetti

C'è chi dorme tanto, chi riposa poco, chi si aiuta facendo una passeggiata e chi si rilassa leggendo. Il sonno dei pallavolisti prima di una gara è soggettivo, addirittura ci sono giocatori che ap-

pena prima di coricarsi alla camomilla preferiscono due dita di Bargnolino, un liquore ad alta gradazione: «L'ideale per un bel sonno». Su una cosa tutti concordano: è più difficile riposarsi dopo la partita, mentre la notte precedente sono pochi quelli che si rigirano nel letto. «Per quanto mi riguarda - spie-

ga Lucia Bosetti, schiacciatrice di Scandicci - è fondamentale il riposino del pomeriggio. Dopo pranzo mi metto a letto e cerco di rilassarmi il più possibile». Nessun problema la notte pre-gara per Federica Stufi, centra-

LA CHIAVE

Il problema è dopo la gara: alcuni non prendono sonno fino a notte fonda

E' la musica a conciliare il riposo: molti la ascoltano prima del match

le di Busto e Francesca Marcon, attaccante di Bergamo. «La sera amo leggere - racconta Federica - e questo forse mi aiuta. Alla vigilia della partita non ho problemi, molto più difficile è prendere sonno dopo aver giocato: l'adrenalina rimane in circolo e capita di trascorrere nottate a guardare il soffitto».

PISOLINO La serenità prima di scendere in campo accomuna la Stufi alla Marcon: «In genere sono tranquilla, poi ovvio dipende dall'importanza del match. Se c'è tanta tensione mi aiuto con una tisana». Ognuno vive la vigilia a modo proprio, dipende dal carattere, dall'esperienza e dalle abitudini, come racconta Marco Rizzo, libero di Monza. «Riposare dopo pranzo è molto difficile. Mi stendo sul letto, ma inizio a pensare alla partita e a concentrarmi. Così come è dura dormire dopo la gara: se giochiamo alle 20.30 fino alle 2 o alle 3 sono sveglio». Più o meno la vive nello stesso modo anche Davide Marra, libero di Vibo. «Il prepartita è normale, poi si crolla il giorno successivo. L'adrenalina è ancora in circolo, così io cerco di stare fuori il più possibile e poi mi metto davanti alla tv, ripenso alla partita appena giocata e si fa presto ad arrivare a notte inoltrata».

TV Davide ricorda i suoi trascorsi in ritiro con il centrale cubano Simon. «Uno che dormiva sempre. Per rilassarsi il sabato sera guardava "C'è posta per te". Ma quando scendeva in campo era bello sveglio». Anche sul sonno, così come sull'alimentazione, i pallavolisti sono metodici. «Per quanto mi riguarda - sono

le parole di Luigi Randazzo, schiacciatore di Padova - ripeto sempre le stesse cose. Alla vigilia non ho problemi, ma il pomeriggio dell'incontro dormo sempre almeno un'oretta. Poi è chiaro, più la partita è decisiva e più si fatica a prendere sonno». Indre Sorokaite, opposto di Firenze, passeggia all'aria aperta prima di coricarsi: «Ma fondamentale è anche la corretta alimentazione; restare leggeri aiuta a dormire meglio. E io prima della gara mi stendo sul letto e ascolto musica, per me è fondamentale». Lettura e concentrazione sono invece i comandamenti di Helena Havelkova. «Anche se il pomeriggio - racconta la schiacciatrice di Monza - fatico a riposare. Forse mi ha contagiato la mia compagna Sara Loda, lei è iperattiva e non dorme mai». Singolare la routine di Manià, libero di Piacenza, che ha un metodo tutto suo di avvicinarsi alla partita. «Alla vigilia mi bevo un bicchierino di Bargnolino prima di andare a letto. Il giorno della gara dormo un'oretta e quando mi alzo mangio un toast e bevo caffè americano e succo di frutta, quindi arrivo al palasport ascoltando musica folk a palla. Diciamo che la vivo bene».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

«NON DORMO MAI PRIMA DELLA GARA. MI HA CONTAGIATO LODA»

HELENA HAVELKOVA
SCHIACCIATRICE DI MONZA



DAVIDE MARRA
Libero di Vibo Valentia

«Di solito si crolla il giorno dopo. Quando è finita la partita cerco di stare fuori il più possibile, poi guardo la tv e ripenso alla gara»



FEDERICA STUFI
Centrale di Busto Arsizio

«La sera prima non ho problemi: amo leggere prima di coricarmi. Più complicato prendere sonno con l'adrenalina in circolo»



FRANCESCA MARCON
Schiacciatrice di Bergamo

«Sono serena, anche se molto dipende dall'importanza della gara. Se la tensione sale, bevo una tisana o una camomilla»


INDRE SOROKAITĖ
Opposto di Firenze

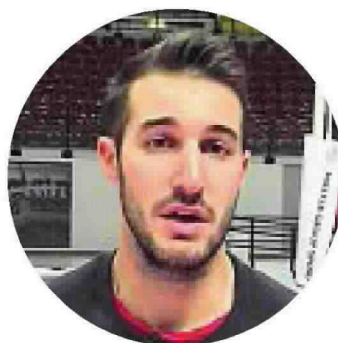
«Prima di coricarmi faccio una passeggiata. E l'alimentazione incide: la sera è meglio mangiare leggero per non avere problemi»


LORIS MANIÀ
Libero di Piacenza

«Alla vigilia bevo un bicchiere di Bargolino e dormo. Prima della gara dopo il riposino mi carico con toast, caffè americano e un succo»


LUCIA BOSETTI
Schiacciatrice di Scandicci

«La notte prima non ho difficoltà. Ma è fondamentale il riposino del pomeriggio: dopo pranzo cerco di dormire il più possibile»


MARCO RIZZO
Libero di Monza

«Fatico a dormire il pomeriggio della gara. Resto a letto un'ora, ma è un dormiveglia perché sto già pensando alla partita»


LUIGI RANDAZZO
Schiacciatore di Padova

«Prima dell'incontro dormo almeno un'ora. La sera prima non ho problemi, anche se molto dipende dall'importanza della gara»

