

**VOLLEY** Domenica alle 12 al Palaverde è in programma il derby con il Marmi Lanza Verona

# Sisley all'ora di pranzo

*E per una volta niente ritiro pre-partita al sabato per i giocatori*

Denia Barea

TREVISO

Sveglia alle otto, colazione abbondantina, un po' di video, due chiacchiere con l'allenatore per fare il punto sulle strategie, uno spuntino e poi a giocare.

E' il programma di una domenica non qualunque, la prossima, per i giocatori della Sisley Treviso che affronteranno il derby con Verona in programma all'ora di pranzo al Palaverde.

Per il campionato di **volley** la novità c'è tutta, anche se in campo internazionale, e proprio in questa disciplina, i precedenti sono parecchi. Per non parlare della massima serie italiana di basket, che del

sottocanestro all'ora della pasta ha fatto un appuntamento fisso. E il calcio: in Italia si è per ora solo sperimentato, altrove, nella Premierleague inglese e nella Spl scozzese in particolare, all'anticipo delle 12 è di norma riservato uno dei match di cartello della giornata.

“Non è un orario particolarmente problematico - spiega Davide Grigoletto, preparatore atletico della Sisley - basta rispettare alcune regole di comportamento e alimentazione e tutto va che è una meraviglia”.

Snoccioliamo il decalogo per la schiacciata all'ora di pranzo.

“Sveglia alle otto, colazione abbondante con un minimo di contributo in termini di carboidrati, o panino, o fette biscottate e toast o cereali. Poi, un'oretta e mezza prima dell'inizio del match un break a base di frutta e barrette, quindi si gioca. Il punto riguarda le abitudini: siamo soliti scendere in campo al pomeriggio, o alla sera, qui si va giocare 4 ore dopo la sveglia. Ma i giocatori di maggiore esperienza, soprattutto chi ha giocato tornei importanti

con le nazionali, conosce bene questi ritmi”.

E per il giorno prima?

“Cena leggera con un po' di carboidrati, a letto presto”.

La squadra, questa volta, non andrà al consueto ritiro prepartita. Sabato sera i giocatori saranno lasciati liberi di starsene a casa loro.



**TIME OUT** Piazza, al centro, catechizza i giocatori

