Rassegna del 19/03/2020

CAMPIONATO SUPERLEGA

19/03/20	**Adige**	**36**	«Studio, cucino e chatto»	...	1

l'Adige
Dir. Resp.: Alberto Faustini
19-MAR-2020
da pag. 36
foglio 1
www.datastampa.it
Tiratura: 20850 - Diffusione: 19119 - Lettori: 173000: da enti certificatori o autocertificati
Superficie: 17 %

Volley | Itas, la giornata di Simone Giannelli: mi mancano la palestra e i pesi

«Studio, cucino e chatto»

TRENTO - La quotidianità differente dal solito, il desiderio di tornare presto in palestra ad allenarsi, la voglia di offrire un contributo concreto per aiutare a risolvere l'emergenza sanitaria relativa al Coronavirus. Il capitano di Trentino Volley **Simone Giannelli** ***(foto)*** ha raccontato il periodo che sta vivendo a casa nell'intervista realizzata da Dazn, da questa settimana disponibile on demand sulla piattaforma streaming sportiva per la rubrica "Daries Homework".
«Non mi muovo dalla mia abitazione trentina, le regole sono queste e dobbiamo rispettarle perché tutto ciò è l'unico modo per combattere questa pandemia - ha spiegato -. È difficile tenersi in forma, qualche seduta di pesi obiettivamente ci farebbe comodo ma non è il momento giusto per farla. Lo staff ci ha fornito dei programmi di lavoro a corpo libero da svolgere a casa, cosa che sto facendo scrupolosamente; sono sempre in contatto con l'allenatore Angelo Lorenzetti anche se in questo momento possiamo fare poco insieme perché di fatto non si può toccare il pallone. Cerco allora di tenere la testa allenata con lo studio, visto che sono iscritto all'Università e capita poche volte che durante la stagione abbia così tanto tempo da dedicarci. Fortunatamente a casa non sono solo, c'è la mia ragazza a farmi compagnia e quindi non mi annoio, anzi ci dedichiamo spesso alla cucina visto che da sempre sono patito di alimentazione. In questo periodo, a tal proposito, bisogna fare ancora più attenzione a cosa si mangia perché non c'è la possibilità di bruciare molte calorie, quindi le dosi vanno diminuite. I compagni di squadra? Ci continuiamo a sentire anche grazie alla chat che abbiamo creato all'inizio della stagione ma pure facendo qualche video chiamata. Con tutti i capitani delle altre squadre di SuperLega abbiamo poi creato una raccolta fondi in favore della Protezione Civile per provare ad offrire il nostro contributo all'emergenza in un momento dove oggettivamente noi possiamo fare poco se non sensibilizzare il nostro mondo a donare soldi per questa causa».