

PIANETA
VOLLEY

The title 'PIANETA VOLLEY' is rendered in a stylized, outlined font. The word 'PIANETA' is in a simple, spaced-out font. The word 'VOLLEY' is larger and more dynamic, with the letter 'V' being particularly tall and thin. In the center of the 'O' in 'VOLLEY', there is a detailed illustration of a volleyball. The background is a blue perspective view of a hallway or tunnel, with binary code (0s and 1s) floating in the air, creating a digital atmosphere.

Web Mania

l'analisi della prestazione

**Aperto tutti i giorni
anche a pranzo**

**Pizza da asporto
Pasti Veloci
Convenzione Aziende
Ticket Restaurant
Pesce tutti i giorni**



Malafemmena

PIZZERIA NAPOLETANA RISTORANTE

Via A. Ponchielli, 6
Ellera di Corciano (PG)

Info e prenotazioni:
Tel. 075.517.25.50

OGNUNO LA VEDE A MODO SUO

chiarimenti sullo strumento internet

Utilizzo questo spazio per parlare del sito internet. Uno dei due canali della testata giornalistica Pianeta Volley per far conoscere ed approfondire le storie della pallavolo umbra. Scrivo le seguenti righe per stroncare sul nascere le accuse di partigianeria della redazione. Chiariamo subito, chi parla ha sempre cercato di tenere buoni rapporti con tutti e non ha mai goduto delle disgrazie sportive di alcuno. Tengo a precisare che ho creato lo strumento sul web per concedere spazio a tutte le squadre. Sottolineo dunque che non si fanno favori ad alcuni e torti ad altri, ma si cerca di parlare di tutti indistintamente. Non si spiegherebbe altrimenti il voler dare voce alle categorie regionali, provinciali e giovanili che sono praticamente ignorate

settimana, due al sabato ed una alla domenica. Ma dato che gli orari di gioco sono sostanzialmente due, la scelta del sabato è di vedere una gara al pomeriggio ed una alla sera (che poi devono essere geograficamente vicine per favorire un rapido spostamento), mentre la domenica, giorno di intenso lavoro per l'aggiornamento on-line, il tempo è dedicato esclusivamente ad una eventuale gara della serie A. Pertanto le squadre dei campionati minori che giocano in casa alla domenica non possono essere seguiti per mancanza di tempo, e non perché snobbati. Tutto ciò va anche ricordato che viene fatto gratuitamente, perché il progetto su internet, che è di gran lunga più impegnativo rispetto alla rivista, non è finanziato né dalle società, né dalla federazione. E' un lavoro che

«Patti chiari e amicizia lunga» proverbio italiano

dall'intero mondo dei cosiddetti media. Ora è chiaro che se si vuole fare informazione non si possono dimenticare le categorie più rappresentative che sono quelle che fungono da traino. Molta della vetrina che trova spazio sul portale dipende da quanto funziona l'ufficio stampa della società e, di solito, quelli delle categorie maggiori funzionano meglio. E' altrettanto logico che se un club spedisce dieci comunicati appare per dieci volte, se un altro non spedisce nulla non appare affatto. Discorso simile può essere fatto per le foto. Fatta questa prima doverosa premessa, è anche vero che il sottoscritto cerca di girare per quanto possibile in tutti i campi, scioppandosi tre partite ogni fine

ha visto la luce per una personale ed insana passione, che forse sarebbe meglio chiamare malattia. Altro tema riguarda i commenti che vengono lasciati sul sito. E' mia ferma convinzione che ognuno possa dire la sua, purché non ecceda nelle cattive maniere e non offenda o insulti apertamente altri. La censura non è lo stile perseguito da Pianeta Volley, ma se saremo costretti, ne faremo ricorso, anche per salvaguardare esagerazioni che possono portare a deferimenti presso gli organi federali. Fare qualcosa di buono per la pallavolo significa questo, io l'ho fatto e lo sto facendo. Dunque le critiche sono sempre consentite, ma se sono costruttive sarebbe meglio. ☺

**ANNO 3 NUMERO 23
APRILE 2011**

Pianeta Volley
mensile sportivo
Registrazione
N. 10/2009
Tribunale di Perugia
5 marzo 2009

editore
Pianeta Volley asd
via Villa Giori, 6 (Perugia)

direttore responsabile
Alberto Aglietti

vice direttore
Cristiano Mazzone

collaboratori
Andrea Bellini
Francesco Brighigna
Nicola Curci
Jack Di Fiori
Marco Mando
Clemente Orario
Perla Sicurezza
Stefano Signorelli

fotografie
Michele Benda
Daniela Ceglia
José Esquivel
Filippo Fagioli
Maurizio Lollini
Filiberto Mariani
Stefano Principi
Oreste Testa
Federico Vagnarelli

in copertina
Sequenze
(foto di Java Script)

contributi
Roberto Allegria
Maurizio Betti
Claudia Gaudenzi
Francesco Longo
Stefano Mariangeli
Francesco Micheli
Gian Paolo Sperandio
Fabio Toni

grafica e impaginazione
Federico Zetti

stampa
Litoprint
via dei Platani, 5-7
(Bastia Umbra)

pubblicità
Pianeta Volley
347-3409440
info@pianetavolley.net



ANNO 3 - NUMERO 23

APRILE 2011

La redazione di Pianeta Volley è aperta a contributi esterni. Puoi segnalare eventi, iniziative, attività che ritieni interessanti e pertinenti al nostro giornale, mettendoti in contatto con la redazione. Collabora con Pianeta Volley, stiamo cercando nuovi collaboratori, diligenti e motivati, che abbiano voglia di scrivere e portare nuove idee. Persone che amino la pallavolo, che sappiano cogliere le storie importanti. Cerchiamo persone originali, con entusiasmo, occhio critico e perché no... ironia. Per entrare in contatto con la redazione di Pianeta Volley puoi telefonare al **347-3409440** oppure spedire un messaggio di posta elettronica all'indirizzo **info@pianetavolley.net** che può essere utilizzato per inviare il materiale che vorresti pubblicare.

18 anni: l'età del diritto al voto...

AVIS
Associazione Volontari Italiani Sangue
800-590433
Regionale dell'Umbria

... e del diritto di DONARE IL SANGUE

UN GUERRIERO SOTTORETE

di nuovo protagonista dopo un grave incidente

di Stefano Signorelli

E' tornato da due anni a Città di Castello, in quella che è la squadra della sua città, la squadra nella quale è cresciuto. Ma la vita di Simone Marini, 32enne alzatore tifernate, si compone anche di lavoro e la sua giornata si divide tra assicurazioni, allenamenti e il figlio Alberto. «Il lavoro mio esula da quella che è la pallavolo. E' chiaro però che, spesso, vista la passione che c'è



in città per il nostro sport, si parla di volley anche negli appuntamenti, ma ciò non è vincolante per la stipula di polizze». Al secondo anno con la Gherardi Cartoedit Svi, Simone ha accolto di buon grado di fare da gregario. «Un ruolo che accetto perché è nel mio carattere essere piuttosto altruista e, come è nell'animo dello sportivo in genere, cerco sempre di dare il massimo e di aiutare la squadra, in attesa che arrivi il momento per giocare, come è accaduto a Sora quando Orduna s'è fatto male ed ho avuto il mio spazio. La speranza che nutro sempre è quella di entrare a palleggiare, anche se spesso mi capita di fare il cambio in battuta. Comunque, che giochi o no, la mia preparazione mentale non cambia, è metodica e scaramantica: faccio sempre le stesse cose, indosso gli stessi indumenti, mangio sempre gli stessi piatti...». Per un tifernate doc come lui, portare in giro per l'Italia i colori biancorossi della sua città è un orgoglio particolare, raddoppiato dalla bella annata che



la squadra sta disputando. «Quando vedi più di mille persone al palazzetto, molte delle quali conosciute, è ancora più entusiasmante scendere in campo, particolarmente in questa stagione della quale parlano i numeri.

Ovviamente la scomparsa di Andrea Ioan ha fatto sì che la squadra e la società si unissero ancora di più e che i vecchi tifosi tornassero al palazzetto, ma in parte il loro riavvicinamento era già iniziato quando le cose andavano bene». Riguardo ai tifosi e al loro rapporto con la squadra tiene a sottolineare un fatto. «Alle cene post partita, puntualmente, una parte di loro ci raggiunge per finire la serata e commentare la prestazione appena svolta, ma anche di quelle di qualche anno fa, quando questi ex ragazzi erano già sostenitori del Città di Castello, cioè negli anni '80 e '90... ed io ero ancora un bambino». Come tutti i veri 'guerrieri' non si tira indietro davanti alle difficoltà, e nemmeno il terribile incidente in moto del 2006 lo ha fermato, ma sul suo futuro è chiaro. «Personalmente mi piacerebbe dare una mano alla pallavolo di Città di Castello. A mio figlio Alberto ho sempre lasciato massima libertà nella scelta, infatti si è interessato a diverse discipline, poi ha scelto la pallavolo ed è molto preso. L'importante è che come bambino sia contento di quello che fa e si diverta». 🍌



Simone Marini è nato ad Umbertide il 17 luglio 1978. E' alto 183 cm. e gioca nel ruolo di alzatore. Ha conseguito la maturità classica e lavora nel settore delle assicurazioni. In carriera ha vestito la maglia del Città di Castello, Castiglione del Lago e Selci. Ha disputato sei stagioni in serie B1 ed è al suo secondo campionato di serie A2.



Banca di Mantignana, valore umbro.

WWW.BCCMANTIGNANA.IT
NUMERO UNICO:
TEL. 075 605 040

NUOVA FILIALE:
PERUGIA CENTRO
PIAZZA IV NOVEMBRE, 31

 **BANCA DI
MANTIGNANA**
CREDITO COOPERATIVO UMBRO

SCUSATE IL RITARDO

il piacere di giocare tra 'vecchie' amiche

di Clemente Orario

Lo sport è sempre presente nella sua vita. Sia quando è in campo con la sua Trasimeno Castiglione del Lago, protagonista in serie C femminile, sia quando lavora nel negozio di articoli sportivi. Sara Bettollini palleggia da quando aveva sei anni. «Ho iniziato alle scuole elementari, era un periodo che provavo tutti gli sport e ho scelto subito la pallavolo dato che ci andavano tutte le amiche». Dopo aver mosso i primi passi si evidenzia in lei una particolare predisposizione ad alzare.

«Appena c'è stata la specializzazione mi hanno messo in regia e non ho più cambiato». Un ruolo tradizionalmente carente nella squadra lacustre. «Inizialmente pensavo che era comodo e che non dovevo muovermi

troppo. Poi ho capito che era una fregatura, perché bisogna accontentare tutti ed alcune compagne erano molto esigenti». Il gruppo giovanile lacustre cresce, e le amiche sono sempre più unite. «E' un collettivo costituito praticamente in casa. E' bello sapere che siamo sempre noi, una squadra che conta sulle proprie forze ma che arriva a confrontarsi con prime in classifica e contro atlete che hanno giocato in categorie superiori. Quando ci metti il cuore un risultato positivo dà più gioia». Per lei la pallavolo è divertimento e passione, non ha mai ricevuto né chiesto un rimborso, e di chilometri ne ha fatti tanti per essere sempre presente. «Da quattro anni lavoro, spesso mi capita di terminare l'orario e scappare di corsa per andare alla partita». Negli anni scorsi ha giocato quando ha potuto, ma quest'anno ha fatto precisi accordi con i datori di lavoro ed ho strappato un permesso speciale per

il fine settimana. Dall'inizio della stagione non ha mai fatto il riconoscimento insieme alle compagne. «Arrivo già cambiata ma devo fare il riscaldamento di un quarto d'ora solamente per essere pronta ad entrare in campo. Una volta è successo che era così freddo che sono arrivata in panchina col piumino addosso, e da allora le compagne non la smettono di prendermi in giro». Oltre al volley ha l'hobby della fotografia e in ogni occasione immortala i momenti migliori. «Posso uscire di casa senza cellulare e portafoglio

ma non senza la macchinetta fotografica». Confessa di non sapere nemmeno come è messa la sua squadra in classifica, ma la salvezza dello scorso anno se la ricorda bene. «Siamo rimaste in bilico sino all'ultima giornata, l'ansia era grande, contava solo quella partita, dopo aver vinto due set avevamo raggiunto la salvezza matematica e c'è stata una invasione di campo del pubblico, che stress in quella settimana».

Sara Bettollini è nata a Castiglione del Lago il 15 aprile 1988. E' alta 163 cm., gioca nel ruolo di alzatrice e lavora nel settore delle vendite. A livello giovanile ha vinto con la squadra under 15 csi alle finali nazionali, ai giochi studenteschi ha raggiunto la medaglia di bronzo alle finali tricolori. Con il club ha ottenuto la prima divisione nel 2007 e la serie D nel 2009. In carriera ha vestito solo la maglia della Castiglione del Lago; è al suo secondo campionato di serie C.



"...le cose buone sono le uniche che si distinguono e rimangono"

Monini e Marconi MM
per la pallavolo



UN PROGETTO IN TESTA

massima concentrazione per lo sprint di fine stagione

di Perla Sicurezza

Proviene dal nuoto, dove ha preso due brevetti: stile libero e dorso. Ma lo sport individuale non la soddisfa, allenarsi da soli in vasca annoia. Così Martina Alessandrini, che oggi gioca alla Libertas Perugia in serie D femminile, decide di cambiare. «Nel 1994 ho scelto di provare uno sport di squadra e ne sono rimasta attratta, anche perché i primi anni di minivolley sono puro divertimento». La sua altezza è superiore delle altre e nella successiva specializzazione il club di Sansepolcro la dirotta al centro, un ruolo che le piace e dove non sono in tante. «Quando vado in battuta

sono molto concentrata, voglio sempre mettere la palla dove dico io, ma la soddisfazione più grande è fare un bel punto a muro, magari anche perché è il fondamentale più difficile». Dopo tanti anni nel club biturgense si trasferisce a Perugia, ma poi torna a casa lo scorso anno, una stagione felice con l'allenatore Brighigna dove arriva ad un punto dai play-off. «C'è un po' di rammarico per non aver centrato l'obiettivo ma resta la soddisfazione di aver vissuto una stagione piacevole. La mia palleggiatrice era Beatrice Agrifoglio che oggi è a Trevi». Lavora alla Smpr dove dopo il tirocinio viene assunta. Nella ditta c'è Emanuele Bragetti dirigente della Libertas e la proposta d'ingaggio arriva di conseguenza. «Siamo un bel gruppo, c'è un buon feeling tra noi giocatrici e forse è un po' questo la nostra arma in più, siamo sempre pronte ad aiutarci. La soddisfazione più grande sarebbe

vincere un campionato per salire di categoria». Nella sua attività è al computer o in cantiere a fare rilievi, le sue mansioni sono di progettazione d'impianti riscaldamento e condizionamento, ed antincendio. «Quando vado a giocare nelle palestre guardo gli impianti come sono fatti, è una deviazione professionale. Lunedì mattina invece in ufficio tutti vogliono sapere come è andata la partita del fine settimana, nell'azienda che è pure sponsor il resoconto è obbligatorio perché ormai sono tutti coinvolti ed informatissimi sul nostro girone». Un campionato di vertice per le perugine che sono rimaste imbattute per quattordici giornate, ma il percorso netto si è fermato all'ultima gara d'andata con lo stop in casa del Chiusi. «Le sconfitte sono momenti di riflessione, non facciamo drammi e le prendiamo come lezioni per migliorare. Al cambio in panchina diciamo che non eravamo preparate, ma lo abbiamo assorbito bene. Simone Picchio sta portando avanti il lavoro iniziato da Tomas Ciofetta, sono due allenatori molto bravi. Ora ogni partita va vissuta come una finale perché la promozione diretta è l'obiettivo più ambito. Sarà una bella volata a due che si deciderà solo a maggio».

Martina Alessandrini è nata a Umbertide il 11 marzo 1984. È alta 172 cm. e gioca nel ruolo di centrale.

Laureata all'Università di Perugia in Ingegneria Civile. In carriera ha vestito la maglia del Sansepolcro, Ars Perugia, Libertas Perugia. È alla prima esperienza in un campionato di serie D umbro.



Mikasa

molten

Mizuno

UMBRO



Il tuo negozio per lo sport

NIKE

sportika

adidas

asics

macron

MUNICH

PUMA

uhlsport

IL RISCATTO DELLA ALL IN VOLLEY

ispirati dal poker per dare sempre tutto

di Jack Di Fiori

Nell'estate 2009 per volontà di Francesca Giordani, ora presidente, e Roberta Roscini, ora allenatore, nasce a Perugia una nuova associazione sportiva dilettantistica, la All In Volley. Il loro desiderio è di vivere in modo sano la pallavolo e soprattutto di creare un ambiente armonioso ed equo. Il nome pensato viene dal gergo del poker, 'All In' significa giocare tutto ciò che si ha e da qui il desiderio di richiamare alla mente la stessa voglia per questa nuova squadra di mettersi in gioco completamente. Nato dapprima come squadra femminile, quest'anno il club ha anche una squadra mista, conta più di 20 tesserati ed ha come base la palestra del liceo scientifico Alessi. Quello passato è stato un anno carico di aspettative per questa nuova squadra, che si è affacciata per la seconda volta nel torneo open femminile Csi ed è stata invece esordiente nel torneo open misto. Memore della beffa ai play-off nella scorsa stagione, la formazione del gentil sesso capitanata da Luna



Rocca, dopo una stagione passata sempre al primo posto della classifica raggiunge meritatamente la vetta del campionato invernale, affrontando in finale il San Feliciano. Così al secondo tentativo la All In Volley si aggiudica il 20 marzo scorso il torneo open femminile provinciale Csi ed approda alla fase interregionale che si terrà, probabilmente, il primo fine settimana di giugno a Fano contro le compagini di Toscana e Lazio. Tutt'altra storia è l'esperienza nel campionato misto. La nuova squadra disputa il torneo tra alti e bassi, penalizzato sin dalla prima partita da un importante infortunio al ginocchio del neo e subito ex capitano Gianmarco Rambottini, vecchia retroguardia spoletina, che deve quindi dire addio al suo ruolo nel team assumendo il ruolo di secondo allenatore. Il gruppo disputa partite con rendimento mutevole, esempio fra tutti



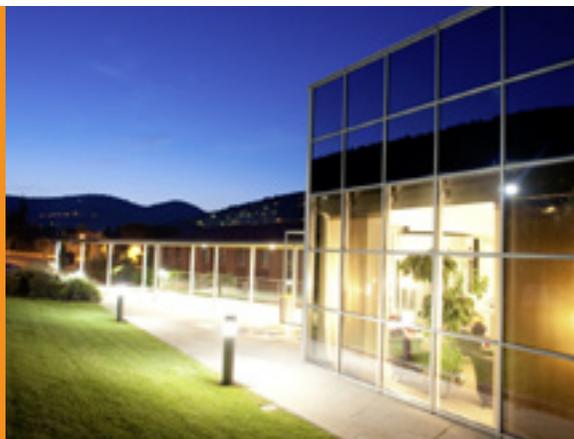
l'ultima partita di campionato persa clamorosamente contro il Queen Foligno sconfitto poi nettamente nei quarti di finale. Si piazza, quindi, in quinta posizione a fine torneo e si aggiudica nel corso dei play-off il terzo posto. Si chiude quindi più che egregiamente la stagione per l'All In Volley con ben due podi all'attivo e, dopo aver integrato ulteriormente la rosa, il sodalizio è già pronto ad una nuova avventura nel torneo primaverile con l'obiettivo di confermare da una parte e migliorare dall'altra gli ottimi risultati ottenuti.



La squadra femminile è così composta: Marta Badalini, Alessandra Mezzasoma, Luna Rocca, Daniela Abati, Sara Macchioni, Francesca Giordani, Azzurra Zepparelli, Tiziana Frangetti, Chiara Pippi, Debora Macchioni, Giuseppina Acquaviva, Lara Tenerini. Questa la squadra mista: Roberta Roscini, Marta Badalini, Tito Lucidi, Francesca Giordani, Giovanni Pignataro, Sara Macchioni, Matteo Ceccarelli, Debora Macchioni, Filippo Fagioli, Pietro Casale, Nicolò Santucci, Claudio Macchioni, Thomas Chiarappa, Tiziana Frangetti. Allenatori: Roberta Roscini e Gianmarco Rambottini, dirigente Filippo Rocca.

HOTEL
LA MERIDIANA
* * * *
PERUGIA

Via del Discobolo, 42, 06132 Perugia
Phone +39 075 5172347 - fax +39 075 5172719
www.lameridianaperugia.it





S.G.M. Ingegneria Sperimentale

sito web: www.sgmlaboratorio.com | e-mail: info@sgmlaboratorio.com

PERUGIA: Sede legale, uffici e laboratori - Via Y.Gagarin, 67/69/71/73 - 06070 S. Mariano di Corciano (PG)
Tel. +39 075.5170556-5179254-5178092 Fax. +39 075.5178146

MILANO: Uffici di rappresentanza - Piazza Duomo, 17- 20121 Milano Tel. +39 02.876289 Fax +39 02.45471830

VERONA: Laboratorio - Via A.Pacinotti, 24/a - 37135 Verona Tel. +39 045.8250321 Fax +39 045.8232066



Rilievi, monitoraggi, ispezioni, elaborazione dati, certificazioni e prove sperimentali di prodotti da costruzione, strutture, terreni e materiali in sito ed in laboratorio.

Laboratorio Autorizzato dal Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti ai sensi dell'art. 59 del D.P.R. 380/2001 settori:

- Materiali da costruzione (Legge n. 1086/71) con Decreto n. 38194 del 14/01/1994 e successivi;
- Terreni con Decreto n. 54349 del 16/02/2006.

Organismo di Ispezione, Certificazione e Prova

- Settore prodotti da costruzione (Notifica n. 1676) ai sensi del D.L. 156/03 - D.P.R. n. 246 del 21/04/1993



Fontana Maggiore - Perugia



Cupola di San Pietro - Roma



Castello di Vignanello - Viterbo



Albergo Gallia - Milano



Stadio A. Franchi - Firenze



Cantiere Sassa - L'Aquila



Progetto C.A.S.E. - L'Aquila



Le mura di Amelia - Terni

LA SPECIALIZZAZIONE DELL'OPPOSTO NEL VOLLEY MASCHILE

caratteristiche ed obiettivi del percorso di formazione

di Francesco Brighigna

Nella pallavolo maschile il ruolo dell'opposto è focalizzato prevalentemente sui fondamentali che determinano la realizzazione dei punti: attacco e contrattacco, muro e servizio. Nello specifico, l'opposto è il giocatore che soprattutto grazie

alle capacità prestantive in attacco si assume la responsabilità nei momenti più importanti della gara. Pertanto i criteri selettivi usati nell'individuazione di un opposto dovranno riguardare esclusivamente il fondamentale dell'attacco. Le qualità che concorrono alla identificazione delle attitudini al ruolo sono: la potenza del colpo, la rapidità del braccio, la statura elevata e le buone doti di salto. La potenza del colpo ottenuta già in giovane età tramite l'elevata velocità esecutiva del movimento del braccio è

decisamente l'indicatore più attendibile del talento espresso sul piano tecnico. Sulla base di queste considerazioni il processo di specializzazione nel ruolo di opposto passa per un iter formativo caratterizzato dalla qualità dell'apprendimento dell'attacco. Questo dovrà essere valutato in particolare con riferimento alla palla alta di contrattacco e all'attacco da seconda linea: in entrambe queste tecniche è determinante e qualificante il fattore dell'altezza del colpo associata alla potenza dello stesso. Sotto l'aspetto strettamente tecnico l'altezza del colpo presuppone la completa distensione dell'arto e l'innalzamento massimo della spalla. L'obiettivo sarà quello di avere un giocatore che sappia controllare la traiettoria dell'attacco senza che questo infici il livello di potenza, che gestisca allo stesso modo i colpi in intra ed extra rotazione e che sviluppi la capacità di colpire lungo, considerato il fatto che attaccherà spesso contro

un muro ed una difesa schierata. L'allenamento con esercizio di sintesi dovrà quindi puntare ad ottenere: il salto massimale e lo slancio delle braccia anticipato rispetto allo stacco, la stabilità della posizione di stacco rispetto alla traiettoria della palla, la capacità di direzionare il colpo mantenendo elevata la potenza, la capacità di differenziare la chiusura del colpo stabilizzando quindi l'attitudine a colpire con traiettorie lunghe e infine la capacità di attaccare uscendo da situazione di muro e da situazione di difesa. Gli eventuali interventi correttivi dell'allenatore dovranno pertanto fissarsi sui seguenti aspetti: carenza di spinta nell'ultimo appoggio della rincorsa che determina un passo corto e un salto in lungo con poca verticalizzazione; tempo di stacco dal suolo eccessivamente lungo con conseguente scarsa elevazione; mancato anticipo degli arti superiori che devono invece essere già alti nel momento in cui i piedi staccano da terra; scarsa apertura della spalla con il dovuto anticipo rispetto al colpo; inizio del colpo non anticipato rispetto al punto di massima altezza del salto.



Francesco Brighigna è nato a Città di Castello il 1° ottobre 1969. È laureato in Economia e Commercio, ed è allenatore di terzo grado nonché docente nazionale della Fipav. Ha iniziato ad allenare nel 1998, è il direttore tecnico del settore giovanile del Città di Castello ed allena la squadra under 16, under 18 e la serie C maschile.

MARCO PAOLINI E MAURIZIO MORETTI**LA SCHIACCIATA E IL COLPO D'ATTACCO**

Il colpo d'attacco analizzato dalla propedeutica alle più alte espressioni tecniche della pallavolo maschile e femminile. Una grande proposta didattica per istruttori ed allenatori che miscela con misura esercizi di introduzione al colpo con quelli di alta specializzazione. Notevole e selezionatissima la casistica ad alto livello scelta dai due autori sulla base di un bagaglio di esperienze probabilmente unico nel panorama dell'educazione tecnica alla pallavolo.

DVD di prossima pubblicazionewww.colzetti.mariucci.it/ / 075.5997310

L'ASCIUGATURA DEL CAMPO IN SERIE A

cosa prevede la casistica regolamentare

di Andrea Bellini

Il sistema di asciugatura del terreno di gioco è stato introdotto essenzialmente per la tutela fisica degli atleti. Le società, pertanto, devono mettere a disposizione degli arbitri un gruppo di asciugatori con esperienza, presenti sul campo almeno un'ora prima dell'inizio della gara. Il numero di addetti è di 4 per campo (8 in totale). Un addetto all'asciugatura veloce per ogni campo, seduto su uno sgabello al lato del tavolo segnapunti, munito di una o due pezze di panno e pronto a correre verso il luogo da asciugare. Gli altri tre addetti per ogni campo devono trovarsi, muniti di spazzoloni, vicino all'area di riscaldamento, seduti su piccoli sgabelli esterni all'area di gioco (uno dei tre può essere utilizzato anche per l'asciugatura veloce nella zona di difesa). L'asciugatura del terreno di gioco (due passaggi nella zona d'attacco e successivamente un passaggio nei primi tre metri ed uno nei secondi tre metri della zona di difesa) deve essere eseguita prima dell'inizio della gara, durante i tempi di riposo, durante i tempi di riposo tecnico e nell'intervallo tra i set. L'asciugatura non è prevista durante il cambio campo del quinto set. Durante i tempi di riposo e gli intervalli tra i set, i tre addetti muniti di spazzoloni debbono portarsi sulla linea laterale della zona d'attacco dal lato del secondo arbitro, procedendo all'asciugatura contemporaneamente. Di fondamentale importanza sono gli asciugatori veloci: ogni volta che uno di loro vede una macchia di umidità che ritiene debba essere asciugata, alza il braccio e attende la fine



dell'azione (sancita dal fischio dell'arbitro).

A quel punto entrerà in campo per eliminare velocemente la macchia con la pezza di panno e altrettanto velocemente lascerà il terreno di gioco percorrendo la via più breve. Non è prevista la richiesta di asciugatura da parte delle squadre (la sanzione è 'ritardo di gioco'). È previsto invece che gli arbitri chiedano l'intervento degli asciugatori veloci per eliminare pericolose zone scivolose dal terreno e solo in tale occasione sono tenuti alla verifica della corretta asciugatura. Il tempo necessario per l'asciugatura deve rientrare nei 6/8 secondi che intercorrono fra due azioni, evitando ritardi alla ripresa del gioco. In ogni campo l'addetto all'asciugatura veloce posto dietro al secondo arbitro deve operare nella sua zona d'attacco, mentre quello seduto vicino all'area di riscaldamento deve intervenire nella zona di difesa. In caso di necessità possono entrare contemporaneamente per asciugare un'ampia zona di umidità. Comunque la priorità spetta alla zona d'attacco; la zona di difesa e la zona libera sono da considerarsi di secondaria importanza. 🏐



Andrea Bellini è nato a Foligno il 12 febbraio 1968. E' fischietto dal 1986, arbitra nei campionati di serie A dal 2005 nei quali ha diretto oltre cento partite. Al suo attivo ha una partecipazione alla final four di coppa Italia e tre gare di play off promozione di serie A2 femminile. Dal 2006 dirige anche in A1 femminile. Nel 2005 ha ricevuto al Gala dell'Arbitro il premio quale miglior arbitro umbro di serie B.



TM ELETTRONICA di Marco Temperini
Via Minottini, 9 - 06129 Perugia
Tel. 075-5734149
info@tmelettronica.net
www.tmelettronica.net



IMPIANTI HOME THEATER DI ALTA QUALITÀ
VIDEOPROIEZIONE FULL HD

Hi Fi ▶

Custom install ▶

Prestige ▶



"Samer" nasce nel 1972 per operare nel settore elevatori con una vasta gamma di prodotti destinati a soddisfare le esigenze della clientela pubblica, dell'edilizia privata, delle imprese commerciali e del mondo dell'industria. Il livello qualitativo dei nostri impianti ed il contenimento dei costi ci hanno consentito di competere con successo con le più consolidate imprese del settore, anche perché, nel mondo degli elevatori italiani, siamo stati tra i primi ad investire nell'oleodinamico, soluzione costruttiva che oggi rappresenta, da sola, il 70% della produzione nazionale ed europea.

"Samer" opera in sistema di qualità aziendale certificato secondo le norme ISO 9001.

Oltre a prodotti altamente standardizzati, realizza installazioni di prestigio, personalizzate in base alle vostre esigenze specifiche e caratterizzate da un design accurato ed innovativo, dall'uso di materiali di pregio, dalla cura artigianale delle finiture.

Sempre vicino alle problematiche di ognuno con un rapporto diretto, cordiale e sollecito, perché alla "Samer" un cliente non è mai stato un numero di codice.



SAMER S.r.l.
Via C. Bozza, 3
Loc. Ellera Chiugiana
06073 Corciano (PG)
Tel. +39 075 6978972
Fax +39 075 6978729
e-mail: info@samerascensori.it



ANALISI PRESTATIVA DELLA PALLAVOLO MODERNA

curiosità statistiche sulla durata della partita

di Nicola Curci

Per allenare una qualsiasi disciplina sportiva, abbiamo un'esigenza primaria: conoscere il modello di prestazione. cerchiamo di inquadrare la disciplina attraverso alcune domande: cosa accade nel nostro sport? Cosa ci 'chiede' il nostro sport? Cosa dobbiamo allenare e come dobbiamo allenare? Il volley moderno è per definizione uno sport di squadra e di situazione, faticoso è caratterizzata da sforzi brevi e recuperi piuttosto lunghi; il metabolismo energetico maggiormente utilizzato è l'anaerobico alattacido e la capacità condizionale primaria è la forza con espressione di tipo esplosivo. Andando ad analizzare in maniera specifica la pallavolo, possiamo usare diversi riferimenti: il tempo di gioco e di pausa (fasi attive e fasi passive), frequenza cardiaca, consumo di ossigeno, produzione di acido lattico e numero di salti. Entrando più sullo specifico guardiamo i dati numerici: un'azione di gioco dura mediamente dai 5" agli 8" mentre il tempo di riposo tra le singole azioni varia dai 12" ai 15", naturalmente esistono variazioni tra volley femminile e maschile e tra i diversi campionati. Il tempo effettivo di gioco in una partita di tre set è intorno ai 15-20 minuti (un centrale che lascia il campo in seconda linea per il libero ne gioca circa la metà). Questi dati ci fanno comprendere quanto sia importante allenare i nostri atleti per ottimizzare le capacità di recupero di sforzi brevi e massimali. Passando all'analisi prestativa di ogni singolo ruolo si nota come il palleggiatore è il giocatore che effettua il maggior numero di salti, 23 con picchi di 33 in ogni singolo set anche se la maggior parte non sono massimali. In questo ruolo vi è anche la maggior distanza di metri percorsa 1000-1500 mt in ogni partita; il palleggiatore dovrà essere dotato di grande concentrazione a causa del fatto che toccherà la palla in quasi tutte le azioni. Se prendiamo in considerazione il ruolo di schiacciatore ricevitore salta subito in evidenza che la quantità di salti sarà molto inferiore, dai 15 ai 18 in ogni set ma saranno quasi tutti a carattere massimale. Elaborando i dati dei centrali riscon-

triamo un numero elevato di salti, 20-30 in ogni set e tutti a carattere massimale correlati a traslocazioni (lateralmente o antero-posteriori) brevi e molto intense. Il ruolo di martello è caratterizzato dal numero elevato di salti 25-30 in ogni set tutti a carattere massimale suddivisi in azioni di attacco, muro e servizio. Nel ruolo del libero vengono impiegati soggetti mediamente non dotati di altezze notevoli, non salta e ha lunghe posizioni di attesa, basso impegno anaerobico-alattacido e poca necessità di recupero. Sono molto importanti oltre alle capacità tecniche le caratteristiche di concentrazione e di qualità aggressive e volitive. Tutti questi dati sono molto importanti per comprendere la complessità di questo sport e ancora più importante ci aiutano a proporre esercitazioni specifiche che ci consentono di ottimizzare i nostri allenamenti.



Nicola Curci è nato a Perugia il 14 gennaio 1980. Ha iniziato ad allenare nel 2001, laureando in Scienze Motorie, si è cominciato ad occupare di volley dal 2008 con le giovanili della Sirio. Nel 2009 ha assunto il ruolo di preparatore della Despar Perugia di serie A1 femminile, quest'anno segue la Ecomet Marsciano di serie B1 femminile. È docente Apiv, associazione con la quale nel 2009 ha organizzato il primo clinic sulla preparazione fisica del volley.

DURATA AZIONE	MASCHI	FEMMINE
1-3 SECONDI	25%	15%
4-7 SECONDI	52%	49%
8-19 SECONDI	22%	31%
OLTRE I 19 SECONDI	1%	4,4%

TEMPO EFFETTIVO DI GIOCO	MASCHILE	FEMMINILE
DURATA MEDIA DI UN SET	22' .06"	23'26"
DURATA EFFETTIVA SET	4'.06"	6'50"
DURATA MEDIA EFFETTIVA PARTITA	16'17"	24'06"

Zocco BEACH
TRASIMENO LAKE

BAR
PISCINA
CORSI DI NUOTO
PILATES
BEACH VOLLEY
CALCIO TENNIS
BASKET
CALCETTO

+390758400039
Via Gandhi,37 San Feliciano
Magione PERUGIA

ACSI SI LANCIA NEL VOLLEY IN UMBRIA

un'idea per prolungare l'attività nel periodo estivo

di Marco Mando

L'Acsi, acronimo di associazione di cultura sport e tempo libero, cerca di farsi conoscere nel mondo delle schiacciate. Il presidente regionale Luigi Tardioli, al terzo anno alla guida dell'ente di promozione sportiva, mostra con orgoglio i suoi numeri: «Acsi nella provincia di Perugia è molto forte per le arti marziali ed il pattinaggio, mentre in quella di Terni il calcio, soprattutto giovanile, la fa da padrone. La mia nomina in seno alla direzione nazionale come coordinatore nazionale dello sport pallavolo mi impone anche in Umbria di svolgere, su richiesta anche delle società tesserate, anche attività di volley. La cosa che per me è stata importante è il contatto avuto con sport cosiddetti minori che mi hanno fatto riflettere molto positivamente sul fatto che spesso la ribalta non è determinante per fare il volontario. In questi anni abbiamo organizzato vari eventi sportivi nazionali ed internazionali facendo crescere allenatori, arbitri e dirigenti. Nel settore pallavolo abbiamo sviluppato l'anno scorso un torneo minivolley natalizio e un campionato under 14. Questo anno abbiamo puntato per una fase regionale under 16 che sa-

rebbe il secondo torneo Acsi regione Umbria allargandolo anche agli under 13 in maniera tale da coprire quelle società che vogliono far giocare i propri tesserati a seguito del termine dei campionati della federazione». L'iscrizione al torneo è rivolta a tutte le società che fanno pallavolo federale e che con costi oggettivamente limitati possono far disputare un torneo pre-vacanziero al fine di non far perdere il mordente delle gare alle proprie tesserate. I calendari verranno fatti insieme alle società e si deciderà anche l'altezza della rete. 🤝



Acsi sito internet www.acsiumbria.it nato nel 1960 e riconosciuto dal Coni come ente di promozione sportiva nel 1976, vantava nell'anno 2009 circa 960.000 tesserati in Italia ed è presente in tutte le regioni e province italiane. Luigi Tardioli è il presidente del Comitato Regionale Umbria, Fausto Vignoli è il presidente del Comitato Provinciale di Perugia, Ezio Ferri è il presidente Comitato Provinciale di Terni.

WWW.BUSKERS.IT**APERTO TUTTI I GIORNI A PRANZO E CENA**

Corso Cavour, 46 - Via Guerriera, 37 - PERUGIA

(zona Tre Archi) telefono 075-5729202

TORNEO

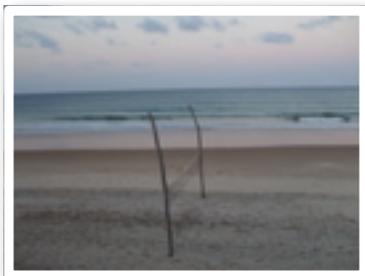
Nel periodo pasquale i campionati si fermano ed è il momento ideale per lo svolgimento dei tornei. Tra gli eventi dedicati ai giovani che si svolgeranno in questo periodo c'è quello organizzato dalla Asics by Koala che si disputa il 23, 24 e 25 aprile a Bastia Umbra e che è riservato alla categoria under 16.



Al torneo femminile parteciperanno sei squadre regionali mentre al torneo maschile prenderanno parte otto compagini di alto livello provenienti da tutta Italia. Un'iniziativa giunta alla seconda edizione che ha riscontrato un notevole gradimento tra gli appassionati.

FOTO

Pubblichiamo la foto gentilmente spedita all'indirizzo di posta elettronica da un nostro lettore che in uno dei suoi tanti viaggi in giro per il mondo è riuscito a scovare uno dei campi più curiosi e simpatici della pallavolo. Direttamente dal Mozambico ecco l'immagine della spiaggia di Tofo con il semplice campo da beach volley. Ringraziamo Roberto Allegria per avercela inviata ed invitiamo anche altri a seguire il suo esempio.

**RITROVAMENTO**

E' stato ritrovato il pulmino della Polisportiva Monteluca che era stato rubato durante i mesi estivi. Grazie al nostro annuncio la società sportiva perugina ha potuto ricevere la segnalazione di avvistamento ed il primo aprile ne è rientrata in possesso. Allo stato attuale sono diventati dunque due i mezzi di trasporto in dotazione.

**FIOCCO AZZURRO**

Un lieto evento ha rallegrato l'ambiente del volley. A Siena il 21 marzo scorso è nato Iacopo, ne hanno dato fieramente annuncio il papà Gianluca Menetti, atleta della Etruria Corciano di serie C



maschile, la mamma Francesca Bocci e la sorellina Sara. Alla famiglia vanno le felicitazioni della nostra redazione.

LAUREE

La pallavolo umbra ha festeggiato due nuovi dottori. Alla Promovideo Monteluca di serie C maschile il centrale Fabio Anastasio si è laureato il 17 marzo alla facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Perugia con la tesi dal titolo "Guadagnare Salute: sport, movimento e non solo... per ridurre la sedentarietà in età scolare" e conseguendo il voto di 110/110.

Alla Avis Magione di serie D femminile il dirigente Roberto Taborchi ha raggiunto la laurea il 24 marzo scorso alla facoltà di Ingegneria Meccanica con la tesi "Analisi termodinamica di un processo di combustione innovativo di glicerina" ed il voto di 109/110. Complimenti ad entrambi per il traguardo raggiunto.

**ANNUNCIO**

La redazione di Pianeta Volley sta raccogliendo materiale fotografico d'epoca per pubblicarlo in uno dei prossimi numeri. L'interesse è per le foto delle squadre che hanno fatto la storia di ogni club, nella seconda metà del secolo scorso. Chi ne fosse in possesso può spedire all'indirizzo della posta elettronica della testata giornalistica. Se non c'è la possibilità di utilizzare uno scanner potete inviarle su supporto cartaceo alla sede e vi verranno restituite dopo l'archiviazione.

PIANETA
Volley

segnalateci le curiosità e inviateci le foto che volete vedere pubblicate a:
info@pianetavolley.net

Oltre 86 anni di esperienza:
la **serietà**
e l'**affidabilità**
di Vittoria Assicurazioni



Vittoria
Assicurazioni

Agenzia di Perugia

Assurfinance Snc di Bettini Andrea & C.

Via L. Rizzo, 38

tel. 075.5153103 - fax 075.5000276

mail info@assurfinance.it

MINI.IT

MINI e  incontrano il vertice della tecnologia. Conviene sempre MINI: dal modello MINI Cooper S Cabrio a MINI John Cooper Works Cabrio (ciclo urbano/extraurbano/misto (litri/100 km): da 4,5/3,7/6,0 a 5,6/3,8/7,1; emissioni CO₂ (g/km): da 105 a 156. Tutti i modelli rispettano la normativa EU5).



LA MINI CABRIO È TUTTA NUOVA. VIENI A PROVARLA.

Tocca il cielo con un dito. La nuova MINI Cabrio è più vivace e dinamica che mai grazie ai nuovi colori degli interni e degli esterni e ai nuovi motori ancora più efficienti. Da oggi disponibile anche nella motorizzazione Cooper D. Personalizzala come più ti piace con i pacchetti optional ICECREAM e non perderti MINI CONNECTED per scatenarti al ritmo delle tue web radio preferite.
ora di cambiare aria.

BE MINI.



Concessionaria MINI

A.D. MOTOR SpA

PERUGIA - Via P. Soriano, 1 - Tel. 075 5279942 FOLIGNO - Via Flamenga 53/A - Tel. 0742 22600