

PIANETA

Volley

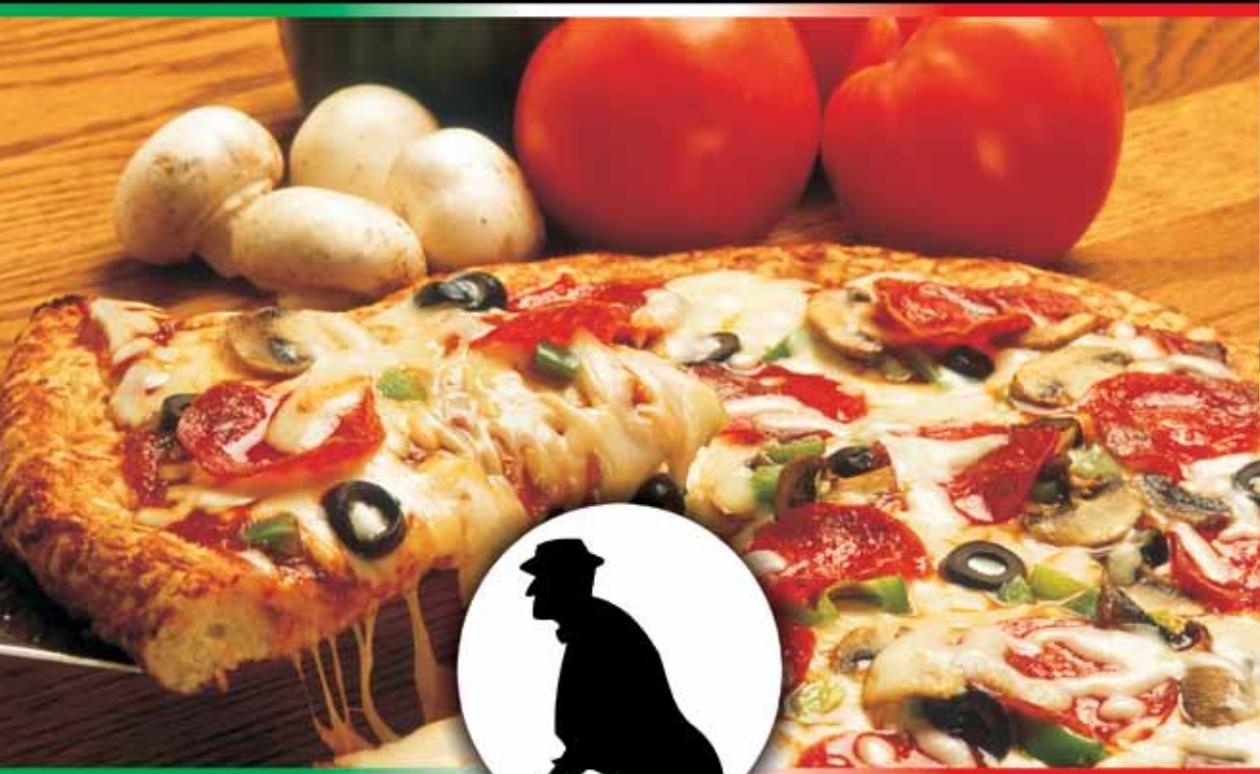


PALLAVOLO
IN
FAMIGLIA

consigli per la preparazione fisica

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

PIANETA
VOLLEY

ANNO 4 - NUMERO 33
APRILE 2012

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.

www.pianetavolley.net

EDITORIALE

UN MINUTO DI SILENZIO

l'ultimo struggente saluto al campione

Quante volte a bordo campo ci si trova ad osservare un minuto di silenzio... troppe. Una pausa di riflessione per ricordare persone che non ci sono più. Persone che hanno difeso la patria come i militari caduti in missione e persone che attraverso lo sport hanno tenuto alti i propri colori, talvolta quelli della bandiera italiana. Il 25 marzo quel minuto di silenzio sui campi della pallavolo è stato più sentito di altre volte e ci ha fatto piangere tutti, perché ad andarsene è stato un uomo di nemmeno 38 anni, perché era padre di quattro bambini, perché aveva giocato e lasciato tanti ricordi a Perugia, perché il suo ultimo respiro è stato durante una

maledetto il dramma si è consumato poco dopo le ore 22, nemmeno mezz'ora dopo la voce del suo malore aveva già fatto il giro della penisola. Al Pala-Evangelisti dove lui aveva giocato per due anni e dove era appena terminata la partita di serie A2, la notizia aveva lasciato tutti sgomenti. Poi, appena passata la mezzanotte, il popolo di internet ha cominciato a salutarlo. Una sequenza di messaggi impressionante che scorrevano ed aumentavano su facebook di minuto in minuto. I timori si erano trasformati in tragedia. Il giorno seguente, domenica, giornata dedicata allo sport, poche riscaldate notizie sull'accaduto, persino nei canali sportivi. La tristezza

«La vita è un sogno dal quale ci si sveglia morendo»
Virginia Woolf

partita di pallavolo. Perché era stato e rimarrà un simbolo della nazionale italiana che negli anni novanta ha vinto praticamente tutto. E proprio perché aveva fatto parte di quel gruppo passato alla storia come 'generazione di fenomeni' continuava a calcare i campi per il gusto di praticare questo sport. Aveva appena detto addio alla serie A1 per abbracciare un progetto nuovo, partire dalla serie B2 per riportare Forlì in alto. Ma lo aveva fatto anche e soprattutto per la sua famiglia, per stargli finalmente vicino dopo anni in cui i sacrifici fatti per allenamenti e partite avevano sottratto del tempo a Federica ed ai suoi quattro pargoli. Quel sabato

ha lasciato il posto alla rabbia. Impossibile che un campione pluridecorato non meriti un degno ricordo. Da non credere. Certo, le testate sportive ne hanno riportato la notizia, ma niente prime pagine come era accaduto per il motociclista Simoncelli e come poi accadrà per Morosini. La grande famiglia della pallavolo si è stretta commossa attorno ai parenti di un amico che non c'è più. In tanti hanno ricordato il gladiatore in campo ed il gigante buono fuori dal rettangolo. Centrale di mestiere faceva la veloce e ci entusiasmava. Anche la sua vita è stata veloce, ma stavolta ci ha fatto commuovere... ciao Bovo 🍷

ANNO 4 NUMERO 33
APRILE 2012

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

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

direttore responsabile
Alberto Aglietti

vice direttore
Cristiano Mazzone

collaboratori
Alvaro Angeleri
Placido Babbo
Gianluca Carboni
Romana Lupa
Secondo Siamese

fotografie
Alvaro Angeleri
Michele Benda
Daniela Ceglia
Andrea Pomponi
Stefano Principi
Francesco Sperandio
Orreste Testa

in copertina
Monia Pietrolati
(foto Francesco Sperandio)

contributi
Roberto Allegrìa
Fabio Fortunati
Francesco Longo
Stefano Mariangeli
Andrea Piacentini
Sonia Romaniello
Gian Paolo Sperandio
Fabio Toni
Paolo Vergoni

grafica e impaginazione
Daniele Calzoni

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

pubblicità
Pianeta Volley
347-3409440
info@pianetavolley.net



18 anni: l'età del diritto al voto...



Associazione
Volontari
Italiani
Sangue

800-530433

Regionale dell'Umbria



... e del diritto di DONARE IL SANGUE



IO SONO ANCORA QUA

venti anni di serie B, un record per il capitano

di Romana Lupa

La sua storia sportiva comincia a 7 anni, innamorandosi di un cartone animato molto in voga negli anni '80: Mimi Ayuhara e la nazionale di pallavolo. Sarà lo spunto ad una carriera interminabile per Monia Pietrolati. «E' un cartone animato che oramai conoscono solo le vecchiette come me». Ci scherza sopra il capitano della Lucky Wind Trevi che è rimasta sempre fedele alla sua maglia. «Ho sempre giocato a Trevi rinunciando anche a offerte molto importanti come quella la serie A della Sirio Perugia perché qui c'è un ambiente e un'atmo-



sfera che non ha nessun'altra società». Una lealtà che le ha fatto meritare i gradi di capitano, tornando in campo anche dopo due maternità. Lavorando presso l'azienda Overcapital che si occupa della gestione post vendita di servizi per le telecomunicazioni è spesso al telefono nell'orario di lavoro del mattino. Poi torna a casa e si dedica ai figli, Viviana che ha 12 anni e Christian che ne ha 4. Dopodiché si prepara per gli allenamenti lasciando i piccoli a sua madre. «Senza di lei non avrei mai potuto ricominciare a giocare; mi ha dato e mi sta dando una grandissima mano sotto tutti gli aspetti. Il mio rientro a casa è alle ore 21,30 con il mio paziente marito mi sta aspettando per cenare». Nessun hobby particolare ma ha una grande passione per il calcio e per la sua Roma. «Sono

tifosissima e non mi perdo mai neanche una partita in tv. Sono anche stata parecchie volte allo stadio, ma non è tutto, ho persino telefonato a Villa Stuart per sapere delle condizioni

di Totti quando si è operato alla cavaglia nel 2006». L'idolo giallorosso guarda caso non ha mai cambiato casacca, proprio come lei. Della pallavolo però non riesce proprio a farne a meno. «Ogni anno mi dico che è l'ultimo ma poi quando arriva maggio non riesco a pensarmi senza andare agli allenamenti e senza avere quella sensazione che ogni sabato ancora provo nonostante non

Monia Pietrolati è nata a Foligno il 15 aprile 1977, è alta 181 cm. e gioca nel ruolo di alzatrice. Un diploma di licenza linguistica nel cassetto ed un lavoro da operatrice telefonica. In carriera ha vestito solo la maglia di Trevi. Ha giocato tre stagioni serie B2 ottenendo la promozione per due volte e disputa il suo sedicesimo campionato di serie B1. Ha esordito il 14 marzo 1992 ad Empoli e il 17 marzo 2012 ha festeggiato proprio ad Empoli il suo ventennale.



gioco più assiduamente come prima. Quando mi si spegnerà questa sensazione appenderò le ginocchiere. Mi rendo conto che non durerà ancora molto ma fino ad allora mi voglio godere queste emozioni aiutando fin dove posso le mie giovani compagne, soprattutto 'Box' che mi ha fregato il posto». parla con affetto di Agrifoglio con cui ha un bellissimo rapporto. «Lei mi chiede consiglio ed io l'aiuto volentieri, specie nei momenti

di difficoltà, perché se lo merita e si impegna tanto». Anche le altre giovani che giocano con lei sono molto disponibili e promettenti, ma la sua favorita è sicuramente Alessandra Capezzali. «Abbiamo iniziato ad avere un rapporto speciale stando in coppia in un gioco che facciamo all'inizio dell'allenamento, da lì ho iniziato a conoscerla meglio ed ho capito che è veramente in gamba». In questa stagione il team trevano ha raggiunto la salvezza con

cinque giornate di anticipo ma le esperienze più belle ed indimenticabili sono altre. «La rappresentativa umbra nel 1992 a Capaci (eravamo lì quando scoppiò la bomba per Borsellino) e l'anno che abbiamo disputato la finale dei play-off nella stagione 2002- 2003. A livello personale ti posso dire che le mie esperienze più belle sono ovviamente la nascita dei miei due bambini e il giorno in cui ho sposato mio marito Massimo»



di Alvaro Angeleri

Lavorare come educatrice in un asilo nido la induce ad avere dolcezza nella vita, ma se la osservi dentro il campo è una furia. Cristina Marchesini, con un marito, due bimbe e un ginocchio che ha fatto crack, di mollare la sua Ecomet Marsciano di serie B1 femminile non ci pensa. «Mi sono innamorata della pallavolo a otto anni». A San Valentino della Collina non ci sono palestre ma la scintilla è



scattata lo stesso seguendo il fratello Francesco che giocava a basket a Marsciano. «Spesso i miei mi portavano con loro quando lo accompagnavano. Mi sono innamorata del volley vedendo giocare alcune ragazze. Ho chiesto poi ai miei genitori di iscrivermi. Ho insistito e mi hanno accontentata». Nei campionati giovanili ha vinto tutto, ma sul ricordo più bello non ci sono dubbi. «La finale scudetto della categoria under 19 a Vicenza e la nascita della prima figlia». La prima volta che viene convocata in serie B2 ha appena 14 anni. «Ricordo bene quando me lo hanno comunicato, la notte successiva non ho mai dormito dalla felicità». A 15 anni diventa centrale titolare e non lascia più il posto, ovviamente sempre con la stessa maglia. «Mai pensato di cambiare. A Marsciano mi sono sempre trovata bene, per me è come una famiglia. Continuerò qui anche se dovessi scendere di categoria». A gennaio del

2007 arriva Giulia. Nell'agosto del 2008 è di nuovo in palestra ma a settembre mette in cantiere Matilde e deve sospendere di nuovo. Nel gennaio 2010 ricomincia dalla serie D e all'inizio della nuova stagione e di nuovo con la squadra maggiore. Il 14 gennaio del 2011, però, gli salta un crociato. Ce ne sarebbe abbastanza per chiunque. Tra l'altro Cristina inizia a lavorare in un asilo nido come educatrice. Ma è testarda più di un mulo e a dicembre torna ad allenarsi con la serie B1 dando il suo contributo, impegni familiari e lavorativi permettendo. «A smettere ancora non ci penso. Spero di restare sempre nel volley e spero che almeno una delle mie figlie scelga la pallavolo, ci sto già lavorando». Gli impegni sono tanti da conciliare ma avere un marito collaborativo aiuta. Sacrifici che i giovani di oggi invece non paiono gradire. «La nuova generazione fa presto a sentirsi arrivata e se deve fare una rinuncia la fa pesare. Per me era un onore non andare in gita per motivi sportivi e poi alle più grandi portavo un grande rispetto. Ad ogni modo provo a consigliarle come hanno fatto con me Marianna Merluzzi e Michela Gennari che magari mi strillavano ma era solo per aiutarmi»



Ad ogni modo provo a consigliarle come hanno fatto con me Marianna Merluzzi e Michela Gennari che magari mi strillavano ma era solo per aiutarmi»

Cristina Marchesini è nata a Spoleto il 25 maggio 1985, è alta 176 cm. e gioca nel ruolo di centrale. Laureata in Scienze della educazione lavora come educatrice in un asilo nido. A livello giovanile ha vinto titoli provinciali e regionali in tutte le categorie giungendo nel 2003 al secondo posto in Italia con la squadra under 19. In carriera ha vestito solo la maglia di Marsciano. Ha giocato tre campionati di serie B2 ottenendo la promozione in due occasioni ed è al settimo in serie B1.

HOTEL
LA MERIDIANA

PERUGIA

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



L'UNIONE FA LA FORZA

la storia sportiva delle gemelle umbre

di **Secondo Siamese**

Quando si parla di gemelli omozigoti è sempre difficile poter trovare la linea di separazione della vita di due persone. Le esperienze spesso s'intrecciano a formare un unico elemento. La storia di Eleonora ed Ilenia Scarpa non fa eccezione, le due giocatrici della Crediumbria Ternana di serie C femminile sin da bambine dimostrano una particolare predisposizione per



tutto ciò che riguarda le discipline sportive. La prima esperienza con la pallavolo la fanno a sette anni, a dieci decidono che sarà il loro sport ed a tredici anni, vengono convocate e scelte per la rappresentativa umbra dove resteranno per tre anni consecutivi. Nel marzo del 2000, a soli 14 anni, c'è l'esordio in serie B1 e nel 2002 ricevono la convocazione nella nazionale juniores venendo premiate dal Coni di Terni come migliori giocatrici dell'anno. Bruciano le tappe

le sorelline che cominciano a farsi conoscere nell'ambiente e calciano per molte stagioni il parquettes di serie B2. Prima a Terni, poi a Rieti, ad Amelia e a Narni. Come attestato di stima e riconoscenza per quanto fatto il presidente De Simoni riterrà le maglie rossoverdi con i numeri 3 e 4 in quelle stagioni. Nel 2006 sono in procinto di trasferirsi a Trevi ma ecco che accade l'imprevisto: Ilenia si accorge di aspettare un bambino dal suo fidanzato Samuele e quindi è costretta a sospendere l'attività. Eleonora allora decide di non volere affrontare da sola quell'esperienza e torna a Narni, questo il suo pensiero di allora: «La notizia della gravidanza di Ilenia mi aveva veramente spazzato visto che dopo tanti anni in cui avevamo giocato sempre insieme mi ritrovavo per la prima volta ad essere sola.

Una cosa che tengo a chiarire è che seppur abbiamo lo stesso ruolo non ci siamo mai sentite rivali, anzi abbiamo sempre cercato di correggere i difetti l'una con l'altra e cercato di migliorare osservandoci. Forse anche perché non ci è mai capitato di essere una la riserva dell'altra». Il 2007 è l'anno più anomalo per loro. Nel febbraio nasce Niccolò e a marzo dello stesso

anno Ilenia è già in campo per seguire un programma di recupero e tornare al più presto in forma. A giugno Eleonora si sposa con Fabio. A questo punto gli impegni familiari ed il progetto ternano ambizioso le convincono a tornare a casa per disputare un campionato di serie C di alta classifica; le maglie numero 3 e 4

tornano così al palazzetto. Ma ecco che a novembre c'è un'altra sorpresa, stavolta è Eleonora a scoprire di essere incinta, questo il ricordo di Ilenia: «E' toccato a me dover affrontare per la prima volta da sola un campionato, però per me è stato più facile perché mi trovavo a Terni e quindi a casa e poi sapevo che presto ci saremmo riunite perché mai neanche per un momento ho pensato che una di noi potesse lasciare la pallavolo». A luglio del 2008 nasce Filippo e a settembre Eleonora è di nuovo in campo con Ilenia per disputare un nuovo campionato che le vedrà protagoniste assolute e vincitrici. Oggi le due atlete giocano a Terni e la loro squadra guida il campionato di serie C. Eleonora fa una sua riflessione: «La bravura della società è stata nel saper creare un gruppo di ragazze



giovani ma con tanta voglia di fare e due allenatori che sanno guidarle ed aiutarle a crescere. Il campionato che stiamo disputando ci mette a confronto con squadre attrezzate e tecnicamente molto



preparate come San Feliciano, Perugia, Orvieto e Gubbio e fino alla fine sarà una lotta dura per la vittoria del campionato. Siamo però consapevoli dei nostri mezzi e del fatto che siamo un gruppo molto affiatato sia in campo che fuori». Ilenia: «In questo contesto mettiamo a disposizione della squadra la nostra esperienza e soprattutto la nostra voglia di vincere che non è mai venuta meno in tutti questi anni, anzi, abbiamo ancora più entusiasmo ora perché siamo consapevoli

zione della squadra la nostra esperienza e soprattutto la nostra voglia di vincere che non è mai venuta meno in tutti questi anni, anzi, abbiamo ancora più entusiasmo ora perché siamo consapevoli



Eleonora ed Ilenia Scarpa sono nate a Reggio Emilia il 13 febbraio 1986, sono alte 173 cm. e giocano nel ruolo di schiacciatrici. Un diploma di ragioneria ed un lavoro da impiegate. A livello giovanile hanno vinto tre titoli regionali, hanno ottenuto un terzo posto alle finali nazionali under 15, ed un secondo posto nella finale nazionale under 19. In carriera hanno vestito la maglia di Terni, Rieti, Amelia, e Narni. Hanno giocato un campionato di serie B1, otto di serie B2 e sono alla terza stagione in serie C. A Narni nel 2006 hanno centrato la promozione in serie B1 e a Terni nel 2009 quella in serie B2.



degli anni che passano e che prima o poi finiscono le emozioni che la pallavolo offre. L'amore che nutriamo per questo sport è talmente grande che neanche i sacrifici a cui siamo chiamate ci spaventano». Bisogna conciliare il lavoro con gli impegni familiari e gli allenamenti giornalieri. «La nostra giornata tipo inizia la mattina presto dopo aver accompagnato all'asilo i nostri figli, andiamo in ufficio

dove svolgiamo entrambe il ruolo di impiegate nell'azienda di trasporti di famiglia. Verso mezzogiorno di corsa a riprenderli, poi ci sarebbe il pranzo da preparare anche se solitamente abbiamo la fortuna di riunirci tutti a casa dei nostri genitori dove è una vera bolgia. Il pomeriggio si mettono a dormire i bambini e poi si procede alla pulizia della casa e, se ci si riesce, ad un riposino veloce sul divano. Poi si esce un po' con i bambini ed ecco che arriva l'ora di andare a fare gli allenamenti. Quando rientriamo a casa siamo stanche ma soddisfatte. Tutto ciò è possibile grazie alla straordinaria collaborazione dei nostri mariti e dei nostri genitori che ci aiutano senza farci pesare nulla. Il nostro è un vero clan super organizzato». Seppur hanno girato abbastanza, la maglia rossoverde è l'unica che sentono davvero loro e la soddisfazione della carriera non manca. «Siamo sempre state consapevoli che la nostra statura ci avrebbe limitato per poter fare di più. Ci teniamo a ringraziare Andrea Massarelli che è stato il nostro primo maestro, Roberto Scaccia con il quale abbiamo ottenuto i maggiori successi, ma soprattutto Stefano De Simoni che ha sempre creduto in noi e sua moglie Stefania Battistoni che è la nostra guida e la persona a cui ci rivolgiamo nei momenti in cui ci serve un consiglio pallavolistico. Ad ogni modo la nostra vittoria più bella resta la nascita dei nostri figli»



UNA VOLONTA' DI FERRO

l'incidente, il matrimonio ed i cambiamenti

di **Placido Babbo**

La carriera inizia grazie all'intuizione di un'insegnante di educazione fisica. A quattordici anni si presenta insieme ad un amico al palasport di Città di Castello, la pallavolo tifernate è al suo apice in quegli anni. Da allora inizia la storia sottorete di Sandro Severini che oggi è protagonista con la maglia della Italcimici Earth Energy Foligno in serie C maschile. Oltre venti anni di carriera che hanno vissuto varie tappe importanti e momenti difficili, come quello del marzo 1994, quando per un incidente stradale rischia l'amputazione della gamba destra. «Avevo appena effettuato vari provini con squadre di serie A1, alcuni con esito positivo e la selezione con il piano altezza per la nazionale prejuniores. Ma lì è iniziato un calvario di visite e sedute di riabilitazione; l'ultimo consulto con i medici è arrivato circa un anno dopo, sono tornato in sala operatoria per togliere l'infibulo e così ho potuto riprendere l'attività agonistica. A volte mi chiedo come sarebbe stato se non fosse successo». La ripresa è buona e con la squadra tifernate passa dalla serie



C alla serie B1. «Sono rimasto a Città di Castello sino all'età di trent'anni, dopo i play-off per la serie A2 del 2006, con la concomitante nascita del primogenito Michele, ho salutato tutti». Nel corso di questi anni, dopo numerosi salti a rete, di cose ne sono cambiate nella sua vita. «Diciamo che il salto più bello è stato quello di sposare Ilaria». La scintilla si accende nell'estate del 2004 con l'incontro tra i due. «Da quel momento la mia vita ha subito un continuo processo di trasformazione. Ho lasciato il lavoro e mi sono rimesso a studiare per entrare a fisioterapia. Il matrimonio era stato programmato, ma abbiamo scoperto di attendere un bambino, e cambiato i progetti già fatti anticipando la data



Sandro Severini è nato a Città di Castello il 2 novembre 1977, è alto 198 cm. e gioca nel ruolo di centrale. È fisioterapista in riabilitazione cardiologica alla Asl 2 di Perugia. A livello giovanile ha vinto il titolo regionale under 14, under 16 ed under 18. In carriera ha vestito la maglia di Città di Castello, Todi, Spoleto, Acquasparta e Foligno. Ha giocato due campionati di serie B1, sette di serie B2 ed è alla sua ottava stagione in serie C. Col Città di Castello ha centrato nel 2000 la promozione in serie B2 e nel 2004 in serie B1.

delle nozze». Continua però a giocare e frequentare l'università. Nel luglio del 2006 viene alla luce Michele. «E' stato uno dei più bei doni ricevuti, da allora in palestra, sia in casa che in trasferta, siamo sempre stati tutti e tre insieme». Nel 2008 acquisisce il titolo di dottore in fisioterapia e nell'agosto 2010 nasce Matilde. «Quello che mi aspettava lo sapevo già, ma vi assicuro che una femminuccia ha superato tutte le migliori aspettative, oggi tutti e due insieme ci stanno regalando



delle gran belle soddisfazioni...». Con un genitore che non ne vuole sapere di appendere le scarpe al chiodo le aspettative sono ovvie. «Mai pensato di smettere e ancora non mi ci pensa neanche un'articolazione, anzi la pallavolo oltre che passione può essere una buona valvola di scarico per tutte le tensioni sia familiari che lavorative. Sperare che un domani tutti e due i figli seguano le orme del papà sarebbe chiedere troppo, però almeno uno giocasse a pallavolo ne sarei felicissimo». Ora il suo Foligno lotta per entrare nei play-off. «Con il nuovo regolamento si è fatta troppa selezione e tre squadre che si giocano la promozione sono pochine a mio avviso, specie per una regione come la nostra che a livello maschile soffre per la mancanza dei campionati nazionali, ma la stagione in corso è molto divertente, siamo un gruppo affiatato e soprattutto un gruppo che si diverte a giocare a pallavolo» 🍷

di **Gianluca Carboni**

Il ruolo del centrale ha delle peculiarità ben precise dal punto di vista fisico; è il ruolo più stressante in quanto effettua il maggior numero di salti della squadra e poi gli spostamenti che prevede in campo sono soprattutto laterali e con scarsa rincorsa. Il lavoro fisico in sala pesi si divide, come per gli altri ruoli, in esercizi di forza volti al miglioramento delle capacità di salto e di schiacciata e in esercitazioni per il miglioramento degli spostamenti laterali e di tenuta a muro. In base alle caratteristiche fisiche verranno scelte le esercitazioni di forza pescando tra i vari esercizi olimpici classici (squat, girate, stacchi) aggiungendo poi tutti i lavori vari per la stabilizzazione delle spalle e per la forza degli arti superiori (ricordarsi che le donne sono particolarmente carenti da questo punto di vista). Passando al lavoro specifico del ruolo bisogna premettere che l'importanza della body stability va ricercata non solo nelle esercitazioni classiche delle posture addominali, ma anche e soprattutto nella fase di cosiddetto volo dove l'equilibrio del corpo e dei vari segmenti devono essere mantenuti in assenza di appoggi a terra. Ricordiamoci che riuscire a mantenere l'allineamento perfetto del corpo come nel gesto tecnico del muro o nella schiacciata è fondamentale per essere efficaci nel gesto stesso. Ricreare queste situazioni ed allenarle nello specifico è necessario per il loro miglioramento. Per questo si possono utilizzare esercizi con i cavi che permettano di ricreare



Gianluca Carboni, preparatore fisico e titolare di 'Range of Motion' studio professionale di consulenze fisico-atletiche, svolge la sua attività nella pallavolo, nel basket e nelle arti marziali. Collabora con Bastia Umbra e con Ponte Valleceppi di serie B2 femminile, ed anche con il Cortona di serie B1 maschile. Contatti per consulenze 328-8125411.

L'ALLENAMENTO FISICO DEL CENTRALE

alcuni consigli pratici per migliorare la performance

la situazione del muro e al tempo stesso allenare l'atteggiamento in volo. In questa tipologia di lavori posso decidere se lavorare sulla tenuta laterale del tronco o su quella frontale in volo cambiando semplicemente il posizionamento dell'atleta. Altre esercitazioni non prevedono l'utilizzo delle gambe per concentrare il lavoro a livello di busto e spalle. Qui si utilizzeranno palle mediche e fitball cercando di ricreare l'impatto con la palla sulle mani e quindi la gestione del corpo tutto al momento dell'impatto con la palla stessa. Gli esercizi prevedono anche il controllo laterale (muro effettuato dopo uno spostamento) importantissimo per non invadere lo spazio di azione della compagna nel muro a due. In questi casi sono consigliati esercizi che prevedano spostamenti laterali veloci con elastici che vengono in questo caso utilizzati per destabilizzare il gesto tecnico e non per creare resistenza in modo tale da lavorare sulla posizione 🍷

Marco Mencarelli - Marco Paolini
dal PALLEGGIO DIDATTICO all'ALZATA

Il palleggio è la prima tecnica che si insegna ai giovani perché elemento filo di congiunzione fra il minivolley e la pallavolo 6 contro 6. Tutti i giocatori di pallavolo devono, fin da subito, lavorare per apprendere a palleggiare correttamente anche se, solo una successiva selezione definirà, fra quelli con le mani più talentuose, chi potrà ricoprire il ruolo di alzatore. Nel Dvd tutte le fondamentali tematiche della didattica del palleggio, vengono approfondite dagli autori per giocatori e giocatrici e questo lavoro si colloca fra quelli fondamentali sia per l'attività promozionale che per il lavoro di specializzazione nel ruolo.



www.calzetti-mariucci.it / 075.5997310

PREMIAZIONI

Il 18 marzo scorso è andata in scena la Festa del Volley organizzata dalla Fipav Umbria che ha voluto premiare tutte le squadre vincitrici dei campionati nella stagione precedente ed ha consegnato il Marchio di Qualità alle società sportive regionali che sono state ritenute meritevoli dalla federazione italiana pallavolo. Nell'occasione anche la testata Pianeta Volley ha ottenuto un riconoscimento con la motivazione seguente "per la puntualità e la precisione informativa della pallavolo umbra". Nel ricevere la targa direttamente nelle sue mani il direttore si è detto estremamente soddisfatto di essere stato scelto tra tanta professionale concorrenza.

**TORNEI**

Numeri da record per l'evento dedicato ai più piccoli che si è svolto il 25 marzo 2012 a Foligno. Il mega torneo di minivolley ha registrato anche quest'anno una massiccia partecipazione delle società umbre di volley, erano iscritte 28 società con ben 589 giovani atleti suddivisi in 62 squadre di palla rilanciata, 66 di minivolley, 36 di superminivolley che hanno giocato su 28 campi per un totale 164 gare disputate. A tutti i partecipanti la società organizzatrice ha fornito una merendina con una bottiglia d'acqua e un ricordo della manifestazione svolta nel palasport intitolato a Giuseppe Paternesi che è stato uno dei pionieri della pallavolo folignate ed ha perso la vita in un incidente stradale nel 1989.

**CORSO COMUNICAZIONE**

Sono tante le iniziative che Pianeta Volley vuole lanciare. Una serie di proposte che possono migliorare l'immagine delle società sportive, ma anche approfondire le conoscenze di coloro che sono interessati a livello individuale. Il corso di comunicazione rivolto agli addetti stampa mira a svelare tutti i segreti per confezionare nella maniera migliore le informazioni del club e renderle interessanti a chi le riceve evitando al contempo di commettere i classici errori d'impostazione. Pianeta Volley raccoglie adesioni per organizzare un seminario di formazione che sarà attivato al raggiungimento di almeno dieci partecipanti. Info e prenotazioni al telefono e posta elettronica a fondo pagina.

**DALL'ESTERO**

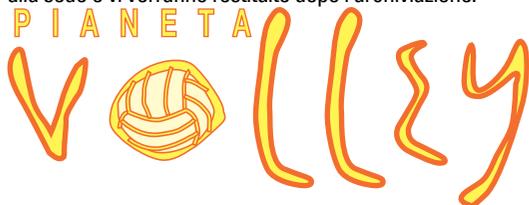
I nostri sinceri complimenti al tecnico umbro Alessandro Chiappini che ha conquistato in Polonia lo scudetto del campionato femminile vincendo con la sua Atom Trefl Sopot in quattro partite la finalissima. E' stato il coronamento di una stagione travagliata nel quale il club ha dovuto sopporre a tanti problemi sul piano finanziario che hanno portato all'addio di tre giocatrici e di alcune elementi dello staff. Perciò merito ancor più grande all'allenatore che è riuscito in questa impresa.

**LAUREE**

La pallavolo umbra ha festeggiato una nuova dottoressa il mese scorso. Alla Multicopia Perugia di serie C femminile la centrale Silvia Giorgi si è laureata il 7 marzo alla facoltà di Giurisprudenza dell'Università di Perugia con una tesi dal titolo "Le convivenze nell'ambito del diritto di famiglia" e conseguendo il voto di 100/110. Alle congratulazioni della famiglia, degli amici e della società sportiva si aggiungono i complimenti della redazione 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 spedirle 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.



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

Nuova BMW Serie 1



www.bmw.it

Piacere di guidare



LA CONDIZIONE PERFETTA PER ESSERE UNICI.

NUOVA BMW SERIE 1 DYNAMIC LIMITED EDITION A PARTIRE DA 24.950 EURO*.

L'unicità non è riservata a pochi. La Nuova BMW Serie 1 da oggi è anche disponibile nella Dynamic Limited Edition. Il suo carattere deciso è espresso con chiarezza dal volante multifunzionale in pelle e dai cerchi in lega 16", mentre il suo essere unica è rilevato dal prezzo di partenza di € 24.950 euro.

BMW EfficientDynamics Meno emissioni. Più piacere di guidare.

*Il prezzo si riferisce alla Nuova BMW 116i Dynamic Limited Edition. Il pacchetto Dynamic è disponibile anche sulla motorizzazione 118i.

BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari. BMW e Castrol. Incontro al vertice della tecnologia.
Consumi gamma BMW Serie 1 (dalla motorizzazione 116d alla 118i) ciclo urbano/extraurbano/misto (litri/100km) da 5,3 (5,3)/3,8 (3,8)/4,3 (4,4) a 7,6 (7,4)/4,9 (4,8)/5,9 (5,8).
Emissioni CO₂ (g/km): da 114 (115) a 137 (134). I valori tra parentesi si riferiscono alle vetture con cambio automatico.

Concessionaria BMW
A.D. Motor S.p.A.

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

www.admotor.bmw.it