

TUTTO IL MONDO DELLA PALLAVOLO

UMBRIA

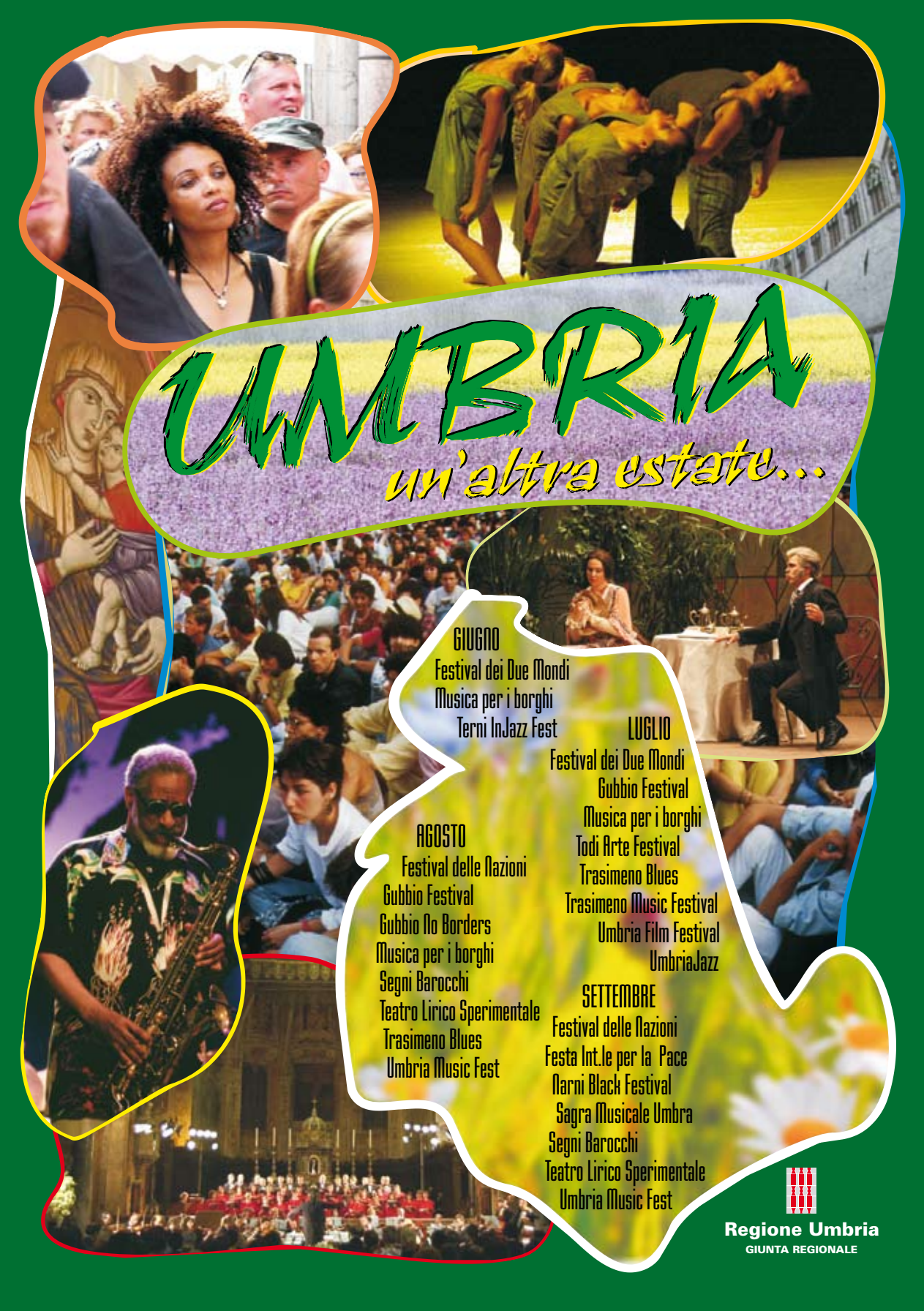
PIANETA Volley

SABBIA DA SOGNO

BEACH VOLLEY,
SOLO PER NUMERI UNO

ANNO 1 NUMERO 5

ESTATE 2009



UMBRIA

un'altra estate...

GIUGNO

Festival dei Due Mondi
Musica per i borghi
Terni InJazz Fest

LUGLIO

Festival dei Due Mondi
Gubbio Festival
Musica per i borghi
Todi Arte Festival
Trasimeno Blues
Trasimeno Music Festival
Umbria Film Festival
UmbriaJazz

AGOSTO

Festival delle Nazioni
Gubbio Festival
Gubbio No Borders
Musica per i borghi
Segni Barocchi
Teatro Lirico Sperimentale
Trasimeno Blues
Umbria Music Fest

SETTEMBRE

Festival delle Nazioni
Festa Int.le per la Pace
Narni Black Festival
Sagra Musicale Umbra
Segni Barocchi
Teatro Lirico Sperimentale
Umbria Music Fest



Regione Umbria
GIUNTA REGIONALE

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 **pianetavolley@gmail.com** che può essere utilizzato per inviare il materiale che vorresti pubblicare.

BEACH VOLLEY, UN'ALTERNATIVA CONSAPEVOLE

I DIRIGENTI SNOBBANO LA DISCIPLINA
MA GLI ATLETI SONO IN CRESCITA

Se spuntano tornei in ogni angolo della regione, anche dove manca un qualsivoglia specchio d'acqua, un motivo c'è. Sarà che ci si diverte. Sarà il clima estivo. Sarà la voglia di abbronzarsi senza stare fermi sotto al sole. Ma è anche quel consueto bisogno di cimentarsi con gli avversari che ha il giocatore di pallavolo. La sensazione di giocare a piedi nudi sulla sabbia ha pochi eguali.

mezzo secondo e appare evidente il vantaggio di trovare a fine estate gli atleti che hanno giocato più pronti al lavoro in palestra. Essere in due dentro al quadrato costringe a toccare un quantitativo di palloni molto maggiore che non nell'indoor. La mancanza di un allenatore responsabilizza l'atleta che deve prendere autonomamente le decisioni. Insomma, è un vero e proprio processo di maturazione

**«La sapienza è figlia dell'esperienza»
Leonardo da Vinci**

Il senso di libertà che regala un campo all'aperto, dove lo spazio ha orizzonti diversi dalle solite quattro mura, è forte. Fatto sta che la disciplina regina dell'estate è sempre più il beach-volley, sport propedeutico della pallavolo e affine per gesti tecnici. Lo praticano tutti, gli stabilimenti balneari, nonché i centri sportivi, se ne sono accorti. Campetti più o meno regolari sorgono in continuazione per soddisfare la richiesta crescente dell'utenza. Ma allora perché la maggior parte delle società sportive non prende in considerazione questa attività? Pensare che un tesserato debba rimanere fermo per circa tre mesi durante l'estate è un sacrilegio. Ma l'iniziativa è lasciata ai singoli, dirigenti che si pongono il problema e lo affrontano. D'altra parte basta rifletterci

che porta ad un accrescimento del bagaglio tecnico e psichico dello sportivo, specie per i più giovani. Nonostante ciò, le resistenze maggiori per fare il grande salto il beach-volley le incontra proprio in casa. Un'anomalia che suona strano e che è giustificata solo dalla pigrizia mentale dei responsabili di club. Gli sponsor però ci investono. Tanto che i tornei più importanti oggi non sono più disputati lungo le spiagge, bensì nei centri cittadini. Le aziende che puntano sulla disciplina non sono più solo quelle dei gelati e delle bibite. Sfruttare questa immagine pulita e divertente per un proprio tornaconto sarebbe intelligente. In questo numero di Pianeta Volley diamo vetrina a chi si impegna nel settore. A tutti i nostri lettori buone vacanze e arrivederci a settembre. ☺

Pianeta Volley

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

Editore

Alberto Aglietti
via Villa Giori, 6 (Perugia)

Direttore Responsabile

Alberto Aglietti

Vice Direttore

Cristiano Mazzone

Collaboratori

Leonardo Bellucci
Riccardo Fenili
Stefano Giovagnoli
Matteo Lombardi
Emanuele Lombardini
Daniele Minni
Glauro Ranocchi
Luca Tomassi

Fotografie

Valerio Giunti
Maurizio Lollini
Andrea Pomponi
Oreste Testa

Organizzazione

Giorgia Ginocchiotti
Giorgio Lucarini
Andrea Piacentini
Roberta Rossi
Monica Spaccapelo

Vignetta

Valentina Baciarello

Grafica e Impaginazione

Valentina Sordini

Stampa

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

Pubblicità

Pianeta Volley
347-3409440
pianetavolley@gmail.com

promovideo
MULTIMEDIA & COMMUNICATIONS

- Servizi di Comunicazione per l'Impresa
- Animazioni 2D & 3D

- Produzioni Televisive in Alta Definizione
- Graphic Design

COMUNICHIAMO L'IMPRESA

www.promovideo.eu

LAURA GIOMBINI, UNA BOMBA SULLA SABBIA

LA GIOCATRICE PERUGINA VESTE L'AZZURRO E SOGNA A CINQUE CERCHI

di Emanuele Lombardini

Dalla pallavolo al beach volley, con la stessa passione di sempre. Portando in giro per l'Italia e per il mondo i colori dell'Umbria. Laura Giombini, centrale del Trevis, riscoperta come martello nell'ultima stagione indoor, sta vivendo un momento davvero d'oro. La giovanissima perugina, classe 1989, è infatti reduce dal sesto posto, in coppia con Chiara Ferretti ai Giochi del Mediterraneo nel beach volley ed ora si è tuffata nel campionato italiano under 21 che si disputa su varie spiagge della penisola. Con un pensiero fisso: puntare ai Giochi di Londra 2012.

«E' un traguardo molto ambizioso che spero di riuscire a centrare – spiega nella pausa fra un match e l'altro –, anche perché dopo tre campionati mondiali giovanili, sarebbe davvero un'esperienza



Laura Giombini è nata a Perugia il 4 gennaio 1989 ed è alta 184 cm. Ha cominciato a giocare a beach volley a 16 anni. In carriera ha già avuto diverse affermazioni: nel 2005 ha vinto la medaglia d'argento al Trofeo delle Regioni; nel 2006 ha ottenuto la medaglia di bronzo al Trofeo delle Regioni; nel 2007 ha centrato il titolo tricolore della categoria under 21; nel 2008 ha conquistato il titolo italiano universitario.



straordinaria». Intanto, la piccola Olimpiade del Mediterraneo è stata una sorta di prova generale: «La cerimonia di apertura si è rivelato il momento più emozionante. Ho già avuto modo di rappresentare i colori dell'Italia ai campionati iridati ed in varie rassegne minori, ma in quel contesto tutto ha un sapore particolare. Perché sei in mezzo a tanta gente di vari paesi del mondo e stai sfilando davanti a tutti sotto la tua bandiera. A 20 anni è una delle cose più belle che mi sia capitata». I Giochi del Mediterraneo disputati a Pescara non le hanno regalato medaglie, ma c'è stato comunque modo di verificare la crescita tecnica: «Alla fine io e la mia partner siamo uscite perdendo dalle coppie che sono arrivate seconda e terza, quindi vuol dire che abbiamo giocato al meglio delle nostre possibilità». Anche perché il beach volley è soprattutto grande affiatamento di coppia: «In campo sei soltanto tu e la persona che gioca con te, non è come nella pallavolo che hai un gruppo di compagne che può coprirti se serve. In questo sport non puoi permetterti distrazioni o cali di tensione. Poi ovviamente conta molto il feeling che c'è con chi ti trovi al fianco, sei molto più responsabilizzata». L'estate sottorete della Giombini è lunga. Dopo Pescara un altro torneo internazionale a Cipro con la canotta azzurra, poi le tappe del campionato italiano. In attesa di rituffarsi di nuovo nella B1 di pallavolo, con il suo Trevis: «Abbiamo intenzione di ripeterci e di migliorarci, perché il quarto posto è un ottimo risultato ma pensiamo di poter puntare anche a qualcosa di più. Il nostro allenatore Sperandio (di recente nominato anche tecnico regionale della rappresentativa umbra, ndr) ha creato un grande gruppo, sono certa che ci toglieremo tante soddisfazioni». ☺

centro diamanti | manifattura orafa



bartoccini

gioielleria

bartoccini.it

Perugia:
San Sisto
"Perugiadue"**Minimetrio**
Pian di MassianoTrevi:
Centro Commerciale
"Piazza Umbra"Città di Castello:
Centro Commerciale
"Castello"

RIGGARDÒ FENILI, UNA STORIA COMINCIATA IN UMBRIA

I RICORDI DEL CAMPIONE CHE HA CALPESTATO LA SABBIA DI MEZZO MONDO

di Riccardo Fenili

Sulla mia carta d'identità c'è scritto nato a Viareggio, ma se potessi aggiungerci qualcosa ci scriverei nato beachvolleyisticamente in Umbria. Ebbene sì, nonostante la mia città sia piena di sabbia, io devo moltissimo a quella banda organizzata e istrionica di ragazzi che a metà degli anni novanta mi ha accettato nei tornei che si sono disputati nella regione. Adesso sarebbe più facile accettare una mia iscrizione ma a quel tempo ero solo un ragazzo - poco e che giro con un Shadow. piace ricominciare la mia carriera che ricordo -



ne che di questa disciplina sapeva bene come porta fortuna andava in boa constrictor di nome Premessa a parte mi conoscere i meriti della mia di beach a delle persone do sempre con grande affetto stante le sconfitte, (il direttore di questa testata mi ha battuto più di una volta, ndr), anche perché ritengo che molti dei miei successi siano stati il frutto di una gavetta lunga e faticosa come quella che ho fatto nei vari tornei del circuito umbro a cui devo riconoscenza. Nella vita sono sempre stato una persona che ha fatto tutte le cose "step by step" ed è per questo che in



Riccardo Fenili è nato a Viareggio il 6 ottobre 1975. In carriera ha vinto 3 titoli italiani assoluti (2002, 2006, 2007), 3 campionati italiani per società, 1 titolo italiano 4x4, 5 medaglie d'oro in tornei satellite internazionali, 1 medaglia d'oro a tornei challenger, 2 volte King of the Beach (2005, 2006), più di 30 tornei nazionali vinti, per 45 volte ha indossato la canotta azzurra della nazionale.

un articolo in cui parlo di beachvolley non posso non ricordare la persona che ha fatto con me i primi passi in questo meraviglioso sport, in quegli anni Fabio Mechini o meglio il 'Picio' è stato il mio primo vero compagno. Con lui c'era già una grande amicizia fraterna ed è stato semplice trasformarla in feeling sportivo, con lui ho provato la sensazione delle prime delusioni ma soprattutto l'emozioni delle prime vittorie, insieme abbiamo vinto tre campionati italiani per società, che sono l'anticamera del campionato assoluto ed è per questo che sono grato a lui ed anche alla sua famiglia per l'ospitalità che mi hanno dato in quegli anni di gavetta in Umbria. Dopo aver avuto l'occasione di girare il mondo con il beachvolley adesso mi limito a giocarlo a livello nazionale e spero tanto di poter tornare in Umbria a fare un po' di sano spettacolo, anche perché adesso il boa non c'è più e diciamo che sto provando a far finta di essere un giocatore serio. Sono un giocatore, un allenatore, uno studente dell'università di Pisa (facoltà di Podologia, ndr), ma anche se queste sono cose comunque importanti, per voi io sono semplicemente Riccardo Fenili, per tutti 'Ciccio'. Un giocatore di volley sulla sabbia che ha cominciato in Umbria la sua carriera e che anche per questo è riuscito a vincere in Italia e nel mondo di più di quanto lui stesso si sarebbe mai potuto immaginare... quindi vi saluto con un semplice ma affettuoso grazie. ☺



**Istituto Universitario
di Mediazione Linguistica**
Per Interpreti e Traduttori

**LA LAUREA CHE
NON CREA DISOCCUPATI**

www.medling.perugia.it
075 500 88 22

**benedetta, laureata 08, traduttore freelance
alesio, laureato 07, interprete in azienda**



IL NASTRO SELCI, UNA FAVOLA A LIETO FINE

GLI ALTOTIBERINI SONO APPRODATI CON PIENO MERITO NEL PALCOSCENICO NAZIONALE

di Matteo Lombardi

Tre volte ad un passo dal successo e tre volte delusi, ma finalmente è arrivata per Il Nastro Selci la tanto sospirata promozione in B2 maschile. Un passaggio di categoria più che meritato, giunto al termine di una stagione sofferta e combattuta nella quale la squadra giallonera ha dimostrato di avere tutte le carte in regola

perraggiungere quel traguardo che le sfuggiva ormai da troppo tempo. «Una vittoria corale di tutta la



squadra – commenta felice il direttore sportivo Gilberto Leandri – da tre anni davamo la caccia alla promozione e finalmente l'abbiamo conquistata. Non è possibile individuare un artefice principale, anche se una delle chiavi di volta di questo risultato è stata senza dubbio la presenza in campo di Simone Marini che, nonostante fosse reduce da un brutto infortunio, atleta che si è dimostrato in grado di rivitalizzare un settore importante come la regia, fondamentale che negli anni precedenti aveva mostrato le maggiori difficoltà. Naturalmente il campionato non è stato tutto in discesa, ci sono stati diversi infortuni e quando una squadra è in testa alla classifica ogni partita è una battaglia. Abbiamo avuto un leggero calo sul finale che ci ha fatto sudare freddo, quando abbiamo perso il match casalingo contro Acquasparta, a poche gare dal traguardo finale. Una serata negativa che poteva avere serie ripercussioni, ma la risposta della squadra, guidata dalla grande esperienza del capitano, Claudio Nardi, è stata perfetta». Una vittoria nella vittoria è



N°	COGNOME	NOME	ALTEZZA	RUOLO	ANN
1	Bocciolesi	Andrea	196	opposto	1978
3	Foni	Filippo	175	libero	1981
4	Innocenti	Andrea	187	centrale	1974
5	Marini	Simone	186	alzatore	1978
7	Corsini	Cristian	185	alzatore	1976
8	Giandominici	Lorenzo	190	centrale	1976
10	Nardi	Claudio	182	schiacciatore	1965
11	Forasiepi	Diego	177	libero	1976
13	Cataochini	Nicola	195	centrale	1986
14	Monidoni	Giulio	187	centrale	1973
19	Polci	Filippo	185	schiacciatore	1978
22	Zangarelli	Luca	182	schiacciatore	1976
23	Ricciarelli	Federico	187	opposto	1976

stata senza dubbio anche la grandissima affluenza di pubblico che ha accompagnato gli altotiberini, partita dopo partita, nella loro cavalcata trionfale verso la B2. La dirigenza selciarina è soddisfatta per aver ricevuto molti attestati di merito: «Il calo di interesse è un problema che riguarda altre discipline, per noi una media di 50-60 spettatori ad incontro è senz'altro una grandissima soddisfazione, soprattutto per aver contribuito ad avvicinare nuovi appassionati anche in una realtà piccola come la nostra». A Selci spetta anche il difficile compito di fare da portabandiera dei colori regionali in una categoria dove non sono rimaste altre squadre umbre e su questo punto Leandri non ha dubbi: «Bisogna ricordare che il difficile viene adesso, il cambiamento non è sempre facilissimo, si mescolano le trattative per far rimanere alcuni degli elementi migliori e cominciano a concludersi i contratti con i nuovi rinforzi. Dalla nostra parte però abbiamo anche molti punti di forza, abbiamo trovato sponsor solidi che ci hanno accompagnato in questi anni e ci hanno permesso di superare senza troppe difficoltà questa crisi che oggi sta investendo tutti». 🍷

il Nastro
ETICHETTE & NASTRI ADESIVI

Etichettificio

il Nastro
ETICHETTE & NASTRI ADESIVI

Via Cesare Sisi n.4 - Cerbara - 06011 CITTA' DI CASTELLO (PG)
Tel. 075.8511167 - 075.8511433 - Fax. 075.8511462
www.ilnastro.it

IL RITORNO ALLA NOBILTÀ DELLA PALLAVOLO TERNANA

IL PRESIDENTE STEFANO DE SIMONI PARLA DELL'IMPRESA ROSSOVERDE

di Stefano Giovagnoli

Si chiama "Pallavolo Città di Terni insieme più grandi" il progetto messo in cantiere un anno fa dalla Pallavolo Ternana e dalla Pgs Bosico che, pur mantenendo inalterata la propria identità e funzione sociale, hanno deciso di superare le divisioni campanilistiche e di collaborare al meglio per lo sviluppo del volley femminile sul territorio in cui operano. L'obiettivo è anche quello di creare dei gruppi omogenei per la prima squadra e per i campionati provinciali, l'avviamento della pallavolo nelle scuole elementari e negli oratori ampliando l'attività formativa senza esasperazioni agonistiche e selettive. «Questa stagione è proprio figlia del progetto sopra citato, ora allargato ad un'altra società come la Libertas — dice il presidente Stefano De Simoni —, una sinergia di ben tre realtà del territorio ternano con scrupolosa attenzione al settore giovanile». Quest'anno la prima squadra è stata formata da ragazze del proprio vivaio con due sole eccezioni: la palleggiatrice Irene Tocca e la centrale Valentina Aureli, entrambe di Rieti, mentre per la prossima stagione si va verso la riconferma della rosa che ha vinto la serie C ad eccezione dell'allenatore Maurizio Mattoni, come spiega il numero uno: «Il tecnico ha deciso di mollare per motivi personali, abbiamo pensato di sostituirlo con una guida tecnica di qualità come Mario Campana, mentre Andrea Massarelli continuerà ad occuparsi esclusivamente delle giovanili, siamo soddisfatti di questo staff». Un settore dove sono venute fuori giocatrici come Michela Pitotti e Beatrice Palomba (ora a Narni, ndr), e le gemelle Ilenia ed Eleonora Scarpa. «Abbiamo conquistato un terzo posto na-



N°	COGNOME	NOME	ALTEZZA	RUOLO	ANNO
1	Lazzaro	Francesca	162	libero	1991
2	Giusti	Isabella	170	centrale	1991
3	Scarpa	Ilenia	173	schiaiatricce	1986
4	Scarpa	Eleonora	171	schiaiatricce	1986
5	Tocca	Irene	165	alzatrice	1980
7	Aureli	Valentina	175	centrale	1986
8	Fantini	Serena	173	opposto	1983
9	Cardarelli	Natascia	172	alzatrice	1978
10	Giacinti	Silvia	173	libero	1976
12	Veritieri	Sara	175	opposto	1979
14	Beco	Serena	174	centrale	1990
15	Diafani	Sara	170	schiaiatricce	1985
16	Venturi	Elisa	166	centrale	1988

zionale under 15, disputato una fase interregionale under 17 ed ottenuto un titolo di vice campione d'Italia nella categoria under 19 e diversi altri a livello provinciale e regionale». Quest'anno la Crediumbria Ternana ha vinto trentatré partite su trentaquattro comprese quelle dei play off con una sola sconfitta al tie break, in casa del Gubbio, nella fase regolare del campionato. Un record di cui il massimo dirigente va fiero: «Il segreto della promozione è



stata la volontà e la determinazione della squadra nel gestire soprattutto le singole partite, il programma per il futuro verrà stilato dal nuovo allenatore». Si volta pagina dunque, il nuovo allenatore Campana si è detto molto stimolato a cimentarsi nella pallavolo femminile: «L'ambiente è molto interessante e già diverse atlete sono abituate al campionato di serie B2. Il primo rinforzo della squadra è la schiaiatricce Jessica Uti, ma c'è da verificare tutto il gruppo prima di fare considerazioni ed impostare il resto del mercato». 🤝

PIAGGIO CENTER

CIAD
motori



Nuovo Carnaby Cruiser 300.
Tutta un'altra storia.

CON INCENTIVI ROTTAMAZIONE E
CONTRIBUTO PIAGGIO, È TUO A € 3.090*

*Offerta valida fino al 31/05/2009



Via Manna, 30 - Sant'Andrea delle Fratte (PG)
Tel. 075-5288241

Discount o Superdiscount? questa è la differenza!

Chi è Todis: nell'assortimento mirato a soddisfare le più particolari esigenze, nella qualità dei nostri prodotti, nel prezzo assolutamente competitivo e nella cortesia dei nostri collaboratori, in tutto questo s'identifica Todis, il "Superdiscount". Todis rappresenta un format commerciale avanzato ed innovativo, una struttura industriale per prodotto a marchio dalla forte immagine coordinata. Oltre ai prodotti alimentari, carni, salumi, formaggi, surgelati, pane, non food, puoi trovare prodotti per celiaci, prodotti biologici, salutistici ed etnici. Dal 1994 ad oggi Todis è cresciuta e si è andata affermando come una delle migliori catene distributive del centro sud Italia con oltre 130 punti vendita. Il nostro biglietto da visita sono, da sempre, i nostri prodotti, i nostri marchi e l'alto rapporto qualità-prezzo-servizio per questo Vi chiediamo di venirci a trovare e "provarci". **Certamente, lo crediamo, diventerete nostri clienti.**



www.todis.com info@todis.com

Todis®

il Superdiscount

•FOLIGNO Loc. S. Paolo Via Serena, 2 Tel. 0742/344031 •ORVIETO Strada dell'Arcone, 13 Tel. 0763/390094

•PERUGIA Via della Pallotta, 12/a Tel. 075/35244 - Via Eugubina, 19/21/23 Tel. 075/5723672

•PERUGIA Castel del Piano Via Pievaiola (ang. Via Ciro Menotti) Tel. 075/5140754

•PERUGIA Ferro di Cavallo Via del Tempo Libero, 3 Tel. 075/5003582

•PERUGIA San Sisto Via Donizetti, 91/a (ingresso Via Albinoni) •PONTE SAN GIOVANNI Via Manzoni, 366 Tel. 075/5997175

•TERNI Via Galvani, 13 Tel. 0744/431925 - Via G. Di Vittorio, 27/b Tel. 0744/220441 - Via Narni, 99 (s.s. 3 Flaminia) Tel. 0744/812695

•TERNI MARATTA Via Del Maglio, 16 Tel. 0744/390245 •TERNI RIVO Via della Confraternita, 7 Tel. 0744/306858

BEACH VOLLEY ED INGLESE: RICETTA DI SUCCESSO

ALLA AGRI LEISURE TIME IL CAMP ESTIVO DEL MAESTRO NICCOLÒ LATTANZI

di Daniele Minni

Il mare dista oltre 100 chilometri, ma a Spoleto la sabbia per giocare a beach volley c'è eccome se c'è. E se al termine della partita non c'è cosa migliore di un bel bagno rilassante, non c'è problema l'Agri-leisuretime sede della Bvc Spoleto dispone anche di una meravigliosa piscina. In breve tempo è divenuto uno dei più incantevoli impianti del centro Italia e grazie alla passione della famiglia Lattanzi l'attività principale è volta a diffondere questo

sport soprattutto tra i più giovani. «Prendendo spunto dalle più valide esperienze, di club e scuole di beach volley italiane e mondiali – afferma Niccolò Lattanzi –, la nostra associazione ha cercato di



mediare un programma di fattibilità tecnico economico adeguato al livello raggiunto, per tutti i settori si garantisce uno stile comportamentale ineccepibile, a partire dall'abbigliamento, al modo di parlare, sia in trasferta che nei campi di allenamento; chi vuole fare

EVENTI

La Fipav Perugia organizza al Beach Village Spoleto allenamenti di selezione per individuare i nuovi talenti per la categoria under 19 ed under 21. Le giornate di attività sono previste il mercoledì dalle ore 17 alle ore 19 come di seguito riportato: 22 luglio, 29 luglio, 05 agosto e 12 agosto.

TORNEI

Nei giorni 7-8-9 agosto, il Beach Volley Club Spoleto organizza un torneo open 2x2 maschile ed un torneo open 2x2 femminile. Gli interessati possono iscriversi contattando direttamente il responsabile Lattanzi via e-mail niccolo@agrilisuretime.com oppure al telefono 333-4804121.



questa esperienza con noi, deve sapere come comportarsi. Come controparte l'associazione fornirà tutto quello che è necessario per fare in modo di conseguire l'obiettivo». L'attività si divide in due principali filoni, quello promozionale dedicato ai bambini dai 5 a 14 anni e quello agonistico che si articola prevalentemente su corsi di perfezionamento ed è destinato ad atleti che possono prendere parte al campionato italiano. Già dallo scorso 15 giugno sono partite le attività promozionali dedicate ai giovanissimi che oltre alle lezioni di beach volley tenute da istruttori federali prevedono corsi di inglese con relativi laboratori applicativi, attività ricreative in piscina e molto altro. La durata minima dei corsi è di una settimana ma è possibile iscriversi per ben 10 settimane consecutive. Anche per ciò che concerne il settore agonistico le attività sono iniziate da tempo ed oltre alle 10 coppie 5 maschili e 5 femminili che prendono parte al campionato italiano ci sono circa 80 praticanti di tutte le età. Ma gli amanti del beach volley sono sempre di più e la Bvc dedica ampio spazio anche alle attività amatoriali: «Il nostro centro infatti sta diventando un punto di riferimento e di incontro di molti atleti e dirigenti anche del movimento pallavolistico indoor, che vengono a giocare a beach-volley e sanno che possono incontrare e vedere atleti interessanti. Per fare in modo di potenziare l'attività cerchiamo di offrire kit di benvenuto, e organizziamo eventi e manifestazioni tecniche come occasioni d'incontro». 🍷



Agri Leisure Time

www.agrilisuretime.com
www.beachvolleyspoletto.eu

IL RAPPORTO VISTO DA DARIO MANDÒ

ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER EVITARE MALINTESI NEI RAPPORTI

di Leonardo Bellucci

Tempo d'estate e tempo di volley mercato, per non farsi trovare impreparati di fronte ad una proposta di contratto, Pianeta Volley ha intervistato Dario Mandò, un personaggio ben noto al mondo del volley regionale sia come giocatore che come allenatore ed ora, con la passione per il volley che non lo allontana dalla scena, come avvocato specializzato in diritto sportivo. «Sono avvocato ormai da sette anni e pur occupandomi principalmente di diritto civile ho voluto specializzarmi anche nel diritto sportivo, trattando sia questioni societarie sportive sia tutto ciò che attiene alla tutela degli atleti nei più diversi aspetti. In questo senso mi piace tra l'altro coadiuvare soprattutto i giocatori più giovani che si staccano per la prima volta dalle società nelle quali sono cresciuti e che devono gestirsi nei rapporti con le nuove società. Ai più giovani il mio consiglio è sempre quello di accantonare temporaneamente la ricerca del guadagno puntando invece principalmente sulla propria crescita tecnica. Sono dell'idea che sia preferibile inserirsi in un contesto dove ci sia la possibilità di giocare, crescere e mettersi alla prova». Trovata la squadra giusta, ecco arrivato il momento di mettere tutto nero su bianco, per evitare futuri malintesi: «E' sempre bene sottoscrivere una scrittura privata, anche essenziale e

con poche clausole. Due righe ben scritte, infatti, anche con coloro che vorrebbero fare tutto sulla parola perché si dichiarano galantuomini, possono evitare tanti problemi». Come si dice, patti chiari ed amicizia lunga! Prima di sottoscrivere un accordo con una società, il consiglio di è quello di prendere informazioni dai giocatori che hanno militato in quella società l'anno precedente

ed informarsi sulla persona con cui stiamo chiudendo l'accordo e che, in caso di inadempimento, risponderà personalmente. Se invece le indicazioni che abbiamo sulla società con cui vogliamo chiudere l'accordo non sono per nulla rassicuranti una fidejussione o altre forme di garanzie sono opportune e consigliate. Ma vediamo cosa è bene inserire nel contratto che firmeremo con la società: «A parte le clausole essenziali

sulla durata, modalità, impegno, rimborso ed eventuali altre prestazioni a carico della società, è importante precisare sempre sia la possibilità di libero trasferimento alla fine della durata del contratto, ove ci sia naturalmente l'accordo con la società che è sempre comunque titolare del vincolo sull'atleta, sia la disciplina del rapporto in caso di infortunio del giocatore». Raggiunto l'accordo e stipulato il contratto che farà da garante per una serena stagione, anche da parte dell'esperto Dario Mandò il consiglio per chi gioca a pallavolo resta sempre lo stesso: «Giocare e divertirsi». ☺


www.calzetti-mariucci.it

LIBRI E VIDEO PER IL VOLLEY

Pittera, Pedata, Ligas, Pasqualoni

IL MINIVOLLEYFondamenti scientifici
e metodologia applicativa

Alessandro Contadin

**PROGRAMMAZIONE ANNUALE
DELLA PREPARAZIONE FISICA
NELLA PALLAVOLO**

BENVENUTI NEL MONDO DEL BEACH VOLLEY

I SEGRETI DI UNA DISCIPLINA CHE NON È PER TUTTI

di Luca Tomassi

Durante una singola azione di gioco, ogni atleta deve effettuare almeno un colpo sul pallone, non può evitarlo e non può permettersi, nei momenti di difficoltà, e vi assicuro che ce ne sono, di arrendersi o distrarsi se non pagando tale atteggiamento a caro prezzo. Non si può essere sostituiti, non ci si può far aiutare dal compagno per quelli che sono i propri compiti specifici. Spesso, per questi motivi, un atleta arriva a conoscere se stesso così a fondo che a volte verrebbe da mollare tutto, ma alla fine di questo difficile viaggio, comunque sia andata, vittoria o sconfitta, l'atleta prende consapevolezza di essersi messo alla prova in un gioco appassionante che non accetta alibi con se stessi. È la vita; e come nella vita ci vuole molto coraggio. Un aspetto tecnico del Beach volley che si differenzia molto dalla pallavolo indoor è costituito dai differenti gesti tecnici d'attacco. Per prima cosa è vietato per regolamento effettuare pallonetti morbidi con mano aperta che non siano giocati con un colpo "secco" sulla palla. Per la natura stessa del gioco, se una coppia effettua una alzata perfetta si trova in posizione di netto vantaggio, per effettuare un punto, rispetto ai sistemi avversari di muro-difesa. Le possibilità per l'attaccante a quel



punto sono generalmente tre (più qualche colpo ecc...) e si differenziano per la traiettoria assume non appena viene colpita. Il colpo "Forte" se la palla assume una traiettoria violenta completamen-

"Veloce" se la

palla assume una traiettoria violenta discendente; palla assu-



me una traiettoria dapprima parallela al terreno e poi discendente; ed infine "Shot" se la palla assume una traiettoria dapprima ascendente e poi discendente. La scelta del colpo dipende dalla situazione che si presenta a seguito dell'alzata e dalle tattiche e capacità individuali. Tutti i colpi devono essere portati dalla massima altezza possibile e, in situazioni di alto livello, si deve assumere il giusto grado di rischio indirizzando la palla vicino alle linee o nelle zone di conflitto create dai sistemi difensivi. Nel Beach volley giovanile si assiste ad una netta prevalenza d'attacco forte nei maschi che prediligono la dimostrazione di forza (retaggio dell'attività indoor) a scapito di scelte più prudenti

o appropriate alla situazione. Nel femminile invece, data la minore capacità di esprimere forza esplosiva sulla sabbia, e la minore capacità dei difensori di coprire tutto il campo, si assiste subito ad un adattamento ai colpi d'attacco più morbidi alla ricerca di maggiore efficienza in termini di successo. 🏐

RILEVAZIONI COLPI D'ATTACCO SELEZIONI U18 LAZIO 2007-2009

	Femminile (35 Atlete visionate)		Maschile (21 Atleti Visionati)	
	1a seduta	2a seduta	1a seduta	2a seduta
Tipo di colpo				
Forte	27%	19%	47%	51%
Veloce	5%	9%	13%	10%
Shot	68%	72%	40%	39%



Officine Meccaniche Galletti s.r.l.
Via Brenta, 18
06135 Ponte Valleceppi (PG)
Tel. 075/592101 - Fax 075/5921028
E-mail: omg@omg.it http://www.omg.it



L'UMBRIA GARANTISCE MASSAGGI D'AUTORE

AIMS PRESENTE ALLA CHIQUITA CUP SAND VOLLEY 4X4 DI SERIE A FEMMINILE

di Alberto Aglietti

Alle manifestazioni nazionali di pallavolo sulla sabbia, l'Associazione Italiana Massaggiatori Sportivi è presente attivamente con i propri addetti. L'Aims ha il suo quartier generale a Perugia ma opera su tutto il territorio nazionale. Sempre attenta ed impegnata in prima linea nei grandi eventi sportivi, presta il suo contributo professionale a diversi eventi. Il circuito 2009 indetto dalla Lega Pallavolo Femminile tocca le città di: Milano (27-28 giugno), Vieste (4-5 luglio), Reggio Calabria (11-12 luglio), Bellaria (18-19 luglio), Bibione (24-25-26 luglio), Salerno (1-2 agosto). In ogni tappa ci c'è un professionista dell'Aims, massaggiatore sportivo che opera nell'aria medica, a disposizione delle atlete, pronto ad intervenire sul campo per mantenere o ripristinare le condizioni muscolari e fisiche delle stesse. La Lega e la Fipav, sempre attente alla tutela sanitaria di tutte le atlete che partecipano, hanno

voluto avvalersi dei massaggiatori sportivi qualificati. L'associazione di categoria, fortemente radicata in Umbria, dove è stata fondata, e dove a tutt'oggi ha sede sia la presidenza diretta da Leandro Palomba che la segreteria nazionale, opera infatti su base nazionale. Il Massaggiatore Sportivo è una figura sanitaria istituita con legge nel 1975. Si tratta di un profilo professionale con una specializzazione alla quale possono accedere solo coloro che sono già in possesso di un'abilitazione di base all'esercizio di una professione sanitaria in dell'area riabilitativa. Le sue specifiche competenze collocano questa figura emergente nel mondo dello sport sia professionistico, sia dilettantistico, dai settori giovanili agli sport paralimpici. L'associazione è stata chiamata anche ai Giochi del Mediterraneo a Pescara dove erano presenti circa 6000 atleti di tutto il mondo nelle varie discipline sportive. L'Aims, è sempre presente là dove c'è lo sport sano e pulito ed è chiamata anche nei grandi eventi sportivi, dove condivide intenti ed obiettivi con la Fmsi ed il Coni. ☺



Valentina

L'ALLENAMENTO DEL GIOCATORE SULLA SABBIA

IL MODELLO DI PRESTAZIONE DEL BEACH VOLLEY GIOVANILE ITALIANO

di Glauco Ranocchi

La performance del giocatore di beach volley, sia che riguardi l'alto livello, sia che si riferisca al settore giovanile, è caratterizzata dall'alternanza di fasi ad alta intensità, caratterizzate dalle azioni di gioco a fasi immediatamente successive di recupero. La prestazione dei beachers può essere facilmente schematizzata dalla necessità di attingere a meccanismi prettamente anaerobici, che contraddistinguono salti, schiacciate, spostamenti rapidi in difesa, e dall'esigenza di attingere a meccanismi di tipo aerobico per avviare al necessario recupero tra una fase di gioco e la successiva. I tempi di gioco e di pausa presentano un rapporto, che in media, è di 1:4, dove si riscontrano delle frequenze cardiache molto più elevate rispetto a quelle dei giocatori indoor che si attestano, mediamente, intorno al 75% della frequenza cardiaca massima. Nel beach volley la frequenza cardiaca si attesta tra l'85 ed il 95% della FC max con grande sollecitazione, vista la correlazione tra FC (frequenza cardiaca) e VO2 (consumo d'ossigeno), della Potenza Aerobica. Al Trofeo delle



Regioni svoltesi a Castiglione del Lago nel 2006 effettui delle rilevazioni durante alcune partite del torneo riscontrando il raggiungimento di frequenze molto elevate, sia nel settore femminile che in quello maschile. E' interessante notare come la frequenza cardiaca rimanga elevata anche durante le fasi di recupero, dove il poco tempo a disposizione tra un'azione e quella successiva (massimo 30 secondi), non consente sostanziali riduzioni rispetto alle fasi di gioco. Questo aspetto ci suggerisce di prevedere, nell'allenamento, un numero sufficiente di azioni tecniche di breve durata (circa 10 secondi) con recuperi non superiori ai 25-30 secondi utilizzando, quindi, delle esercitazioni di tipo intermittente che favoriscano lo sviluppo delle capacità di recupero del giocatore. 🏐



Un'Europa
davvero
unITAS...

I ragazzi dell'**ITAS Diatec Trentino Volley** campioni d'Europa.
Grazie da **ITAS** e dai suoi agenti.

UNITI PER L'ABRUZZO

Record di donazioni all'asta della Lega Volley Femminile promossa per raccogliere fondi da destinare alle popolazioni colpite dal terribile sisma in Abruzzo. La maglia da record è



stata quella della Despar Perugia firmata da Veronica Angeloni e battuta a 500 euro, seguita da vicino da quella di Elisa Togut battuta a 400 euro. Il materiale dell'intera squadra biancorossa, comprese le maglie di Chiara Arcangeli e Hao Yang, oltre al pallone firmato dall'intera squadra ha raccolto in tutto ben 1125 euro. Ottimo successo anche per gli oggetti offerti dalla Brunelli Nocera Umbra, la maglia di Chiara Di Iulio è stata aggiudicata a 300 euro mentre il pallone da gioco firmato dalle atlete rossoblu è stato fissato a 60 euro.

SPETTATORI

La media del pubblico nella stagione regolare appena conclusa ha consegnato un dato numerico incoraggiante per la massima categoria maschile. Al Pala-Evangelisti la Rpa-LuigiBacchi.it ha totalizzato un dato medio di 1.819 presenti con una crescita del 9,64%. E' andata meglio fuori casa dove gli sportivi che hanno visto Perugia sono stati in media 2.516 per partita. In serie B1 stupisce la continuità con cui i tifosi della



Sir Safety hanno costantemente riempito il Pala-Giontella di Bastia Umbra, straordinaria la presenza di circa 200 spettatori al seguito nella trasferta della finale dei play-off a Ravenna.

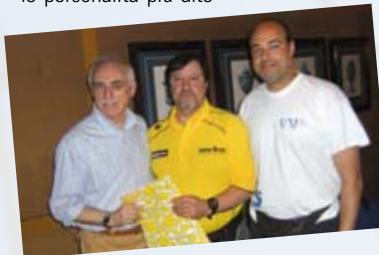
GIOCHI DEL MEDITERRANEO

Cerano anche gli umbri Andrea Giovi e Ivan Zaytsev sul gradino più alto del podio europeo con la nazionale azzurra che a Pescara si è aggiudicata l'edizione 2009 della prestigiosa manifestazione. Una medaglia d'oro per i due atleti emergenti che conferma le ottime caratteristiche tecniche e le loro indiscutibili potenzialità per il futuro.



RADUNO SUPERVISORI

Si è svolto a Roma in concomitanza con la tappa del World Tour il raduno annuale dei supervisori nazionali di beach volley. Occasione gradita di aggiornamento con le personalità più alte



della disciplina come il responsabile nazionale del settore Franco Brasili e il massimo esponente mondiale Fivb per arbitri e supervisori José Casanova.

FIORI D'ARANCIO

La redazione di Pianeta Volley esprime le

Segnalateci le curiosità e inviateci le foto che volete vedere pubblicate a: planetavolley@gmail.com

sue più sincere felicitazioni a due collaboratori che sono recentemente convoluti a giuste nozze. Auguri al giornalista Stefano Signorelli che si è unito in matrimonio con Silvia Pazzi a Città di Castello sabato 13 giugno. Auguri anche al fotografo Andrea Pomponi, che ha pronunciato il fatidico sì prendendo in moglie Maila Ciurilli a Foligno sabato 27 giugno.



LA FOTO

Ci perviene e pubblichiamo il singolare ed originale addobbo cerimoniale di matrimo-



nio per il mezzo di trasporto che è stato ideato sabato 11 luglio dai novelli sposi Catia Gagliardi e Claudio Banditelli in occasione del loro giorno più bello.

FIOCCO AZZURRO

L'estate è foriera di avvenimenti lieti per l'ambiente delle schiacciate. Il direttore sportivo del Perugia Volley Benedetto Rizzuto e la ex giocatrice della Media Umbria Marsciano Marianna Merluzzi hanno festeggiato la nascita del loro primogenito Lorenzo che è venuto alla luce lo scorso 2 luglio. Ai neo genitori vanno le felicitazioni della nostra redazione.



RE/MAX® Centro

Nel mercato immobiliare la rete vincente

TEL. 075/5051879

Via Cortonese 42 - PERUGIA
centro@remax.it

UN VERDE

CHE FA SOGNARE



Regione Umbria

UMBRIA DOVE
HAI SEMPRE REGIONE



www.regione.umbria.it

Nuova BMW Z4 Roadster.

Perché le opere d'arte non si dovrebbero mai parcheggiare nei musei.

Un perfetto connubio tra linee classiche e avveniristiche per un assoluto piacere di guida.

Da Roadster a Coupé in 22 secondi, tecnologia Driving Dynamic Control per il miglior feeling di guida su ogni fondo stradale, perfette proporzioni da Roadster con posizione di guida bassa e arretrata, cofano allungato, sbalzi corti e cockpit orientato al guidatore.

Nuova
BMW Z4 Roadster
sDrive23i
sDrive30i
sDrive35i

www.bmw.it



Piacere di guidare

An Expression of Joy.



BMW EfficientDynamics
Meno emissioni. Più piacere di guidare.



Concessionaria BMW A.D. Motor

PERUGIA - Via P. Soriano, 1 - Tel. 075 5279942

FOLIGNO (PG) - Via Fiamenga, 53/A - Tel. 0742 22600