

TUTTO IL MONDO DELLA PALLAVOLO

UMBRIA

COPIA OMAGGIO

PIANETA

V  l l y

CLASSE DI FERRO

LE CURIOSITÀ
CHE SI
TROVANO
NEL WEB

ANNO 1 NUMERO 8

NOVEMBRE 2009

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

GLI EVERGREEN SONO SEMPRE DI PIÙ

OMAGGIO AGLI INTRAMONTABILI CHE ANCORA SI DIVERTONO

Sarà il miglioramento delle condizioni di vita, sarà che le tecniche di allenamento si sono perfezionate, sarà anche che il ricambio generazionale tarda a presentarsi nello sport. Sta di fatto che oggi si resta atleti più a lungo. Ne sono esempi concreti Claudio Nardi, personaggio copertina di questo numero di Pianeta Volley, che a 44 anni calca ancora il parquet della serie B2 con la squadra di Selci, ma anche Marco Petrelli che ne ha compiuti 46 e si diletta in serie C con la maglia del Todi, Alberto Spagnoli che ne ha

tori che costituirono l'ossatura degli azzurri nel corso degli anni novanta e che riuscirono nell'impresa di spezzare il dominio dei paesi dell'est europeo. A me piace chiamarla 'classe di ferro' perché, come si diceva in un famoso film, sono duri a morire. Passa il tempo, crescono nuovi talenti, ma loro sono ancora lì, a testimoniare che i limiti si possono sempre superare. E come si può non citare il grande Viatcheslav Zaytsev che tornò in campo a 50 anni con la maglia dell'allora Trevi dimostrando di reggere il confronto con av-

*«È la forza della vita che ti insegna
a non mollare mai, anche quando
sei sul punto di dire basta»*

Ambrogio Fogar

45 e milita in serie D nella Grifo Volley, e come non citare Georgia Marchi che con 38 anni continua a figurare sottorete in serie C col team di Ponte Valleceppi o Lucia Corazza anche lei 38 primavere alle spalle ma sempre regina del pallaggio in serie D femminile con il collettivo di Arrone. Questi cinque atleti hanno sicuramente una particolare predisposizione fisica, oltre che mentale, per la pallavolo. Sono persone che trovano ancora gli stimoli nell'indossare maglietta e pantaloncini, e sono il simbolo vivente di una longevità che solo qualche anno fa era inconcepibile. Fanno parte di un gruppo, più o meno coetanei a loro, che a livello di nazionale italiana è stato definito 'generazione di fenomeni' e che ha dato tantissimo alla pallavolo. Un termine coniato dal giornalista televisivo Jacopo Volpi ed ormai usato nel gergo pallavolistico e sportivo, per indicare l'insieme dei gioca-

versari di trenta anni più giovani. L'esempio di questi personaggi non è certamente l'unico, ce ne sono altri, giocatori che hanno militato in categorie ben superiori a quelle che oggi li vedono protagonisti. Magari il rendimento di questi veterani non è più quello di una volta, ma lo spirito rimane lo stesso. A loro non importa se giochi su un campo in cui la rete nemmeno rimbalza, non importa se d'inverno nelle palestre la temperatura non è proprio ideale, non importa se il fisico lamenta acciacchi un tempo inimmaginabili, e non importa nemmeno se a vederti giocare vengono solo i parenti (e magari nemmeno tutti). Quello che conta - l'unica cosa che davvero conta - è quella innata, indistruttibile, irrazionale, primitiva, folle voglia di competizione che senti dentro. Queste poche righe sono dedicate a tutti coloro che ancora si divertono, semplicemente, a giocare... 

**ANNO 1 NUMERO 8
NOVEMBRE 2009**

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

editore
Alberto Aglietti
via Villa Glori, 6 (Perugia)

direttore responsabile
Alberto Aglietti

vice direttore
Cristiano Mazzone

collaboratori
Massimo Barbolini
Leonardo Bellucci
Abramo Chiccarelli
Stefano Giovagnoli
Valerio Giunti
Matteo Lombardi
Antonello Menconi
Alessandro Oranelli

fotografie
Fipav
Fipb
Lega Volley
Luciana Borges De Medeiros
Valerio Giunti
Maurizio Lollini
Valentino Maccaglia
Andrea Pomponi
Oreste Testa

in copertina
Claudio Nardi
(foto di Andrea Pomponi)

contributi
Mauro Ciangottini
Giorgia Ginocchietti
Giorgio Lucarini
Andrea Piacentini
Roberta Rossi
Stefano Signorelli
Monica Spaccapelo
Fabio Toni

grafica e impaginazione
Valentina Sordini

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

pubblicità
Pianeta Volley
347-3409440
info@pianetavolley.net

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...



... e del diritto di DONARE IL SANGUE

MASSIMO BOTTI, UNA RISERVA PROTETTA

DALLA PANCHINA AL CAMPO PASSANDO PER I SUCCESSI

di Antonello Menconi

Nella Rpa-LuigiBacchi.it Perugia che ha raggiunto la zona play off grazie a quella serie di quattro vittorie consecutive contro Pineto, Loreto, Forlì e Latina, uno dei giocatori rivelazione è stato senz'altro Massimo Botti. Classe 1973, 196 centimetri di altezza, terzo centrale nell'organico, che è stato chiamato a sostituire il titolare Hübner, e, dopo qualche titubanza iniziale, non lo ha fatto rimpiangere. Viene proprio da lui la conferma di quanto siano importanti, anche nel volley ai massimi livelli, le seconde linee: «Mi sono impegnato ogni giorno al massimo per farmi trovare pronto in ogni circostanza, nella consapevolezza che in una grande squadra c'è bisogno di tutti. Può capitare di essere utile per uno scampolo di gioco, per una partita o anche di più, a me è capitato di trovare spazio in una fase delicata della stagione ed ho dato il mio contributo». Del resto, vista l'esperienza, non è stata certo l'emozione a tradirlo. Nato a Piacenza, ha iniziato a giocare a pallavolo nella propria città, con la Libertas. È poi passato alla Conser Parma e quindi nella stessa città alla Maxicono, con la quale sino al 1995, contribuendo alla conquista di due scudetti. È poi passato a Forlì, dove è diventato una bandiera della squadra, rimanendovi sino al 2002. Quindi il ritorno a Piacenza sino al 2005, poi il trasferimento per una stagione a Padova, poi ancora il ritorno a Pia-



cenza e la stagione successiva il trasferimento a Verona. Nell'estate del 2008 il suo arrivo a Perugia. «Quando mi ha chiamato il presidente Sciarpa non ho esitato a sposare in pieno il progetto di questa società, sia per l'ambizione della piazza ed anche perché avevo la possibilità di tornare in A1 dopo l'annata a Verona,

dove avevamo fallito la promozione. Conoscevo già alcuni giocatori, vista l'amicizia con Bovolenta, con il quale ho giocato a Piacenza, poi ero già stato con Sintini a Forlì e con Pippi in nazionale juniores. Ero sicuro di trovarmi benissimo e così è stato». Resta prudente quando pensa a come finirà quest'anno: «Siamo una bella squadra, con un gruppo molto unito ed un allenatore che si sta imponendo anche in questo ruolo dopo essere stato un grande giocatore, quindi non ci poniamo limiti. Sarà il campo a dirci sin dove potremo arrivare. Intanto, vogliamo centrare la final eight di coppa Italia e giocarla. Poi penseremo al resto». Il riferimento sottintende ovviamente la challenge cup ed i play-off scudetto. Botti nella sua carriera ha avuto anche la gioia di vestire per due volte la maglia della nazionale azzurra, con l'esordio avvenuto il 3 maggio del 1995 a L'Avana, in occasione di Cuba-Italia. Una riserva sì, ma a lunga conservazione. 🍷

LUIGI BACCHI.IT IVECO

CLAUDIO NARDI, UNA VITA SOTTORETE

È UNO DEI VETERANI DELLA DISCIPLINA MA GLI STIMOLI NON GLI MANCANO

di Valerio Giunti

Classe 1965, tanti anni passati nei campi di pallavolo, lui è Claudio Nardi, cresciuto nel vivaio della Pallavolo Città di Castello e da lì arrivato fino alla serie A. Racconta volentieri quel periodo che è rimasto nel cuore. «Ci sono tantissimi momenti da ricordare, ma il periodo a cui sono più legato è quello degli anni di A2 e la conquista della massima categoria. Ci divertivamo anche se facevamo tantissimi sacrifici, però in quei giorni si respirava un clima stupendo nella nostra squadra, e la città ci copriva di affetto

e di entusiasmo, riempiendo il palazzetto e seguendo in tutte le trasferte». Oggi, molti suoi coetanei hanno preferito terminare la carriera, lui invece ha scelto di scendere di categoria. «E' la passione che mi spinge, il fuoco che ancora alimenta la voglia di allenarsi e di confrontarsi. Selci

è una piccola società con molte ambizioni, da anni è presente nel panorama regionale, è stata una sfida sicuramente positiva». D'altra parte c'è la recente promozione in serie B2 a dimostrarlo. «E' stata emozionante, un traguardo inseguito per 3 anni, una bella finale ed un giusto epilogo».

A 44 anni suonati risponde col sorriso a chi gli chiede quando appiccherà le scarpette al chiodo.

«Smetterò, quando non mi diverto più, ma non cre-

do sia a breve». Nel futuro non fatica a vedersi impegnato nel volley con altre mansioni. «Sarò felice di mettere a disposizione la mia esperienza se qualcuno me lo chiederà». Claudio è una persona modesta ed è anche per questo che è un modello da imitare. «La pallavolo mi ha dato tanto ed io ho cercato sempre di trasmettere tutti i valori di questo sport, quindi se per i più giovani posso essere un modello penso sia un riconoscimento per il lavoro che ho fatto». Poi si guarda alle spalle e ripensa a come era il volley che ha conosciuto da giovane. «Rispetto a quando ho iniziato, la pallavolo ha subito tantissimi cambiamenti, regolamentari e di metodologia di allenamento. Prima si pensava molto di più alla tecnica pura. Oggi la pallavolo dà più importanza al fisico e alla potenza». Da buon genitore raccomanda lo sport per i giovani. «Lo sport aiuta, qualsiasi esso sia, l'importante è che ci si metta passione e dedizione. Ovviamente prediligo gli sport di squadra, perché aiutano i ragazzi a socializzare, a condividere le sconfitte, ma soprattutto le vittorie». 🏐



Claudio Nardi è nato a Città di Castello il 1° ottobre 1965. Sposato con Cristina e padre di Alessandro e Marta. Vanta in carriera la partecipazione a 2 campionati di serie A1, 7 di serie A2, 4 stagioni di serie B unica, 8 stagioni in serie B1, 4 stagioni in serie B2, oltre ad aver partecipato, nel 1985, ai campionati Mondiali Juniores di Milano, conquistando una medaglia d'argento.



il Nastro
Etichettificio il Nastro s.r.l.

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

MARIO GULLÀ: UN MEDICO IN PRIMA LINEA

DI GIORNO INDOSSA IL CAMICE E LA SERA È SOTTO RETE CON GLI UNIVERSITARI

di *Abramo Chiccarelli*

Rinnovamenti, rivoluzioni e stravolgimenti per la formazione del Cus Perugia. Ma tra tante novità ancora rimangono i capisaldi di quello che è un pezzo di storia dei biancorossi. Uno tra tutti è il pluriconfermato Mario Gullà. Palleggiatore di indubbia esperienza che calca il parquet del Pala-Pellini ormai da decenni. La sua storia di pallavolista non inizia nel capoluogo umbro, bensì ad Orvieto. Da giovane si appassiona a questo sport, poi si trasferisce a Perugia dove conosce il suo primo mentore: Giuseppe Moriconi. Al tempo il professor Moriconi era impegnato nell'avvio del settore giovanile e raccoglieva i suoi discepoli alla scuola Purgotti col fine di formare quello che più avanti sarebbe stato il Cus Perugia. Tra questi emerge Gullà, che con la sua voglia di giocare e la sua predisposizione al ruolo di regista, fornisce a Moriconi un perno su cui basare questo nuovo progetto. Alla fine del liceo scientifico Mario decide il suo destino, che porterà in dote il soprannome di "Doc". «La scelta di fare medicina è arrivata nell'ultimo anno di liceo. Penso che a darmi una mano a decidere su cosa fare del mio futuro lavorativo sia stato il rispetto e l'ammirazione che provo per mio padre, anche lui laureato in medicina. Sicuramente la passione c'era anche da parte mia e l'impegno, alla fine, ha ripagato». Ma parallelamente agli studi universitari rimane la pallavolo come valvola di sfogo e passione, anche se gli impegni mano a mano si fanno sempre più



pressanti. «Sono sempre riuscito a dare spazio ad ogni cosa. Naturalmente più andavo avanti meno tempo mi ritrovavo, ma non ho mai mollato. E ora che lavoro come otorinolaringoiatra, mi sono sposato con Cristiana e ho una bellissima bambina di nome Eleonora le cose si fanno difficili, ma alla fine trovo sempre il modo per non lasciare una delle mie passioni più forti». A Mario brillano gli occhi quando parla della figlia e della moglie. «Devo ringraziare entrambe che mi sostengono e soprattutto mi sopportano, il che non è sempre una passeggiata». Scegliere una tra le tante soddisfazioni sportive avute non è semplice ma il "Doc" non ha dubbi. «Sicuramente uno dei più grandi successi è stata la promozione dalla B2 alla B1 con il Cus nel 1996. Eravamo una formazione storica e per la maggior parte venivamo dalla stessa squadra di giovanili».

Chi c'era se la ricorda bene quella stagione e quell'ultima partita a Firenze contro la Ruini. Prima di salutare gli chiediamo perché il numero 9. «È la mia prima maglia, e per ora la cabala non mi ha mai tradito». 🍀

Mario Gullà è nato a Perugia il 18 gennaio 1972. Laureato in Medicina e Chirurgia nel 1996. Specialista in Otorinolaringoiatria all'ospedale Santa Maria della Misericordia di Perugia. Gioca nel Cus Perugia da quando aveva 13 anni con una parentesi di cinque anni a Marsciano.



zero7cinque

Ristorante . Pizzeria

MENU PER CELIACI

NOVITA'

APERTO IL LUNEDÌ

VIA SETTEVALLI 131 . PERUGIA . 075 505 82 94

IL RITORNO DI AMELIA DA PROTAGONISTA

IL GIOVANE COACH TERNANO MATTEO MORONI GUARDA AL FUTURO

di Stefano Giovagnoli

L'esperienza dell'allenatore. Matteo Moroni è il motore, che fa girare la Internetwork Amerina, ma non è l'unico motivo di vanto della formazione neo promossa nel campionato di serie C femminile, è lui a dirlo: «Siamo riusciti già lo scorso anno a riportare pubblico in palestra, ad Amelia la pallavolo è un'attrazione, la gente è sempre molto presente ed il tifo è coinvolgente con tamburi, bandiere e striscioni. Debbo dire che ci ha dato una grande mano per conseguire la promozione, tanto che quando eravamo in serie D non abbiamo mai perso in casa». Riaffacciarsi su questo palcoscenico è per il volley amerino una soddisfazione, a distanza di undici anni si tornano a vivere i fasti di quella che fu l'apice sportivo del sodalizio giunto sino alla serie B2. Moroni non è uno che si monta la testa e sa che ora, finiti i festeggiamenti, bisogna voltare pagina. «L'obiettivo di questa stagione in serie C è la salvezza, prima si realizza e meglio è, poi c'è da salvaguardare la crescita delle giovani promesse

a cominciare dalla centrale Marzia Zurri del '93 e dalla schiacciatrice Francesca Minutella del '90, ambedue stabilmente in prima squadra per accumulare esperienza e non solo a fare panchina. In questa società si la-

Matteo Moroni è nato a Terni il 7 agosto 1982. Ha una laurea triennale in economia e amministrazione delle imprese ed è impiegato presso la Confartigianato di Terni. Ha giocato dal 1994 al 2008 a Terni sino alla serie B2. Ha cominciato ad allenare nel 2000 ed è al secondo anno sulla panchina Amerina.



vora con serenità ed in maniera costruttiva, i dirigenti sono sempre in palestra a seguirci». Curare i buoni rapporti di vicinato è un aspetto che caratterizza la sua gestione, nonostante in passato Amelia si era creata qualche nemica. «Con le squadre ternane c'è amicizia, specie con il Narni guidato da Allegrini, che è stato anche il mio allenatore quando giocavo, o con l'Orvieto con cui durante la preparazione al campionato abbiamo giocato partite che si sono concluse con cene di gruppo. L'anno scorso, invece, la rivalità c'è stata con il Penna ma solamente per un campanilismo dettato dalla vicinanza geografica». Ci vogliono buone doti tecniche per fare l'allenatore, ma bisogna integrarle con quelle umane quando si decide di cambiare ruolo a più di un'atleta, è il caso ad esempio di Silvia Giacinti, libero in procinto di appendere le scarpette al chiodo ma poi convinta dal coach a tornare all'antico per vestire i panni di schiacciatrice. «Se il cambio di ruolo non è un problema lo devo ai miei ex allenatori Allegrini e Giannini. Bisogna tenere presente il carattere dell'atleta, per fare il libero ce ne vuole uno forte, lo schiacciatore invece è una questione di sfogo. E' più facile andare incontro ad una ricezione sbagliata, che ad un attacco non proprio indovinato».



centro **diamanti** | **manifattura** orafa



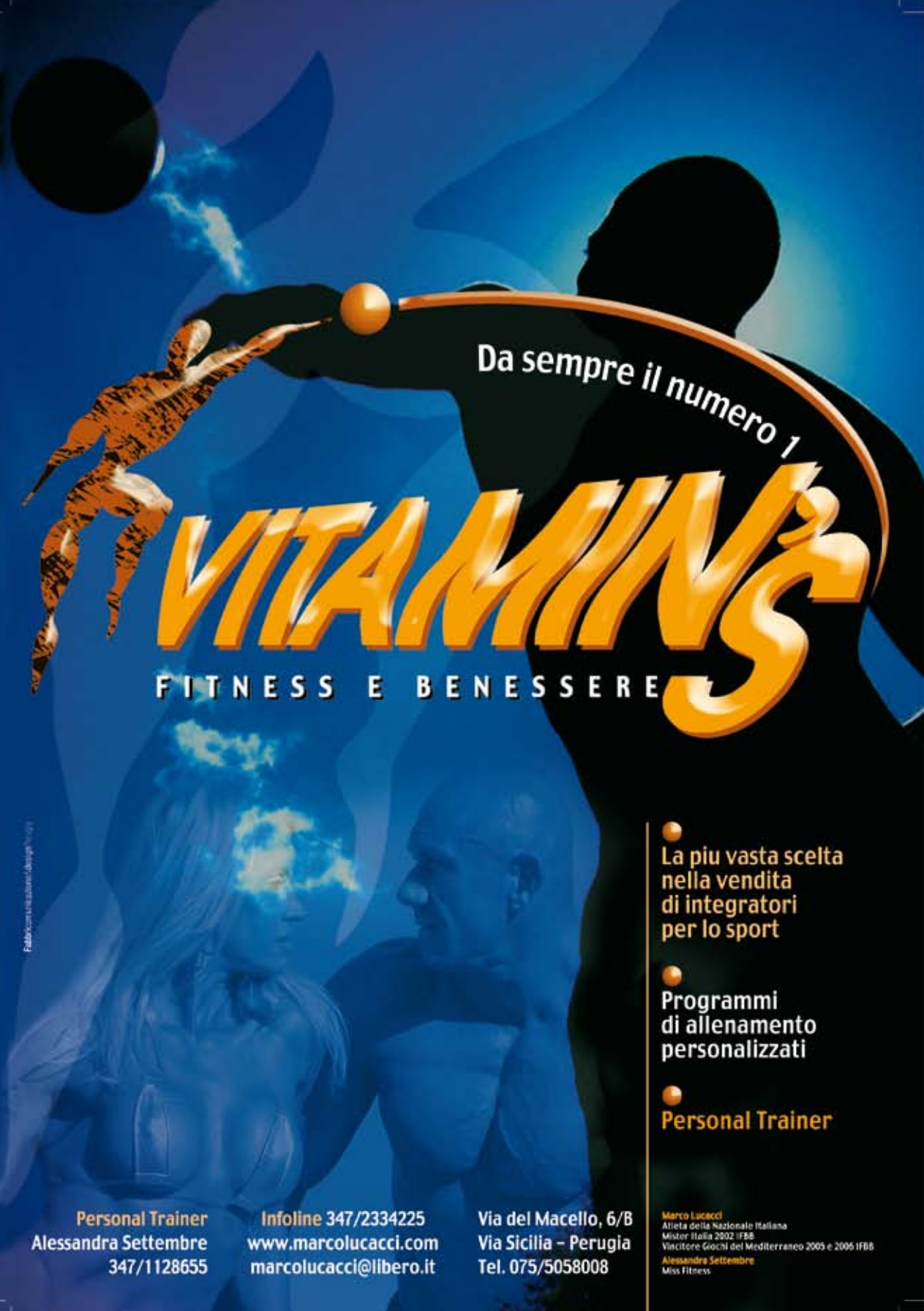
bartoccini
gioielleria
1 9 6 4
bartoccini.it

Perugia:
San Sisto
"Perugiadue"

Minimetron
Pian di Massiano

Trevi:
Centro Commerciale
"Piazza Umbra"

Città di Castello:
Centro Commerciale
"Castello"



Da sempre il numero 1

VITAMINS

FITNESS E BENESSERE

La più vasta scelta
nella vendita
di integratori
per lo sport

Programmi
di allenamento
personalizzati

Personal Trainer

Personal Trainer
Alessandra Settembre
347/1128655

Infoline 347/2334225
www.marcolucacci.com
marcolucacci@libero.it

Via del Macello, 6/B
Via Sicilia - Perugia
Tel. 075/5058008

Marco Lucacci
Atleta della Nazionale Italiana
Mister Italia 2002 IFBB
Vincitore Giochi del Mediterraneo 2005 e 2006 IFBB
Alessandra Settembre
Miss Fitness

ANALISI E STUDIO DELLA DISTRIBUZIONE

CONOSCERE LE VARIABILI PER ANTICIPARE LE SCELTE IN REGIA

di Massimo Barbolini

Sono dovute e necessarie due premesse. La prima è che riguardo i dati che raccogliamo, è fondamentale sapere come leggerli e soprattutto quali presentare ai nostri atleti. La seconda, e forse più importante, è che se non forniamo la nostra squadra di una buona base di tecnica individuale non avremo i mezzi per sviluppare i risultati dei nostri studi. Detto ciò, poniamoci una domanda fondamentale, cosa influenza la distribuzione di un alzatore? La prima risposta è le caratteristiche, che riconosciamo in: ricerca del muro; ripetitività; gioco con ricettori; attaccanti di riferimento; punto rete. La seconda risposta è le capacità tecniche, intese come: differenza tra ricezione positiva o perfetta; provenienza della ricezione. Entriamo nel dettaglio di questi riferimenti considerando che alcuni, siano essi caratteristiche o capacità, ci permettono di anticipare la giocata del nostro avversario, altri, di influenzare la giocata stessa. Cosa ci permette di anticipare? Ricerca del muro: vi sono alzatori che basano in maniera preponderante il proprio gioco cercando il muro più debole della squadra avversaria. Ripetività: devo sapere se ho di fronte un alzatore che ripete la stessa alzata col medesimo attaccante, se la scelta è influenzata dall'esito e se è influenzata dal compagno. Attaccante di riferimento: può essere importante individuare se c'è uno o più attaccanti a cui va la palla nei momenti più delicati del set. Differenza tra ricezione positiva e perfetta: a tutti i livelli vi sono alzatori, le cui capacità gli consentono tutte le opzioni con ricezione perfetta. Punto rete: la tendenza a giocare vicino o lontano a seconda del punto in cui arriva la ricezione, può essere a volte determinante sa-



perlo, soprattutto per i nostri centrali che devono spostarsi rapidamente a muro. Grazie a cosa possiamo influenzare? Gioco con ricettore: se un alzatore gioca di più o di meno con il compagno che ha precedentemente ricevuto posso spingerlo a fare o non fare una certa cosa. Provenienza ricezione: anche ad alto livello, per alcuni alzatori non è facile "incrociare" rispetto al punto di ricezione, perciò una buona tattica di battuta può risultare

determinante. Stabiliti i riferimenti da considerare, rispondiamo ora ad una domanda fondamentale: quale è lo strumento principale dell'alzatore per sviluppare il proprio gioco? La risposta è quella che viene definita "base", vale a dire il tipo di primo tempo che l'alzatore chiama sia per giocarlo che per usarlo come finta. Solo l'esatta identificazione della "base" ci potrà consentire le percentuali di distribuzioni di questo o quello schema e stabilire la tendenza del nostro soggetto di giocare in apertura (lontano dal primo tempo) o sovrapposto (vicino al primo tempo). Ci sono ancora due considerazioni importanti da fare: è fondamentale sapere l'efficienza dell'attaccante chiamato in causa, in quanto certe scelte in battuta e a muro possono esserne influenzate. Infine, quando studiamo la distribuzione avversaria, non facciamo che sia un problema prevalente dei centrali, in quanto, se è vero che molte scelte devono essere operate da essi, è altrettanto vero che per una buona riuscita del nostro gioco di muro, l'attenzione nelle partenze e negli aiuti dei laterali è spesso determinante. 🍷

Marco Paolini

31 ESERCIZI GLOBALI PER IL VOLLEY
e 9 PROPOSTE DI SEDUTE DI ALLENAMENTO

È questa la nuova edizione dei 19 esercizi globali per il volley e 9 proposte di sedute di allenamento, completamente rinnovata nella grafica e nell'allestimento, e che comprende le 10 schede supplementari pubblicate successivamente ad integrazione della prima edizione dello schedario, 3 nuove esercitazioni e le 9 proposte di sedute di allenamento per il settore giovanile, il seniores maschile ed il seniores femminile.

In una nuova veste grafica più efficace, l'autore propone esercitazioni globali in sei contro sei volte a rafforzare i meccanismi di squadra attraverso il miglioramento delle intese fra i vari giocatori, attività indispensabile nel periodo agonistico per squadre di medio e alto livello.

Il lavoro proposto è interpretato in condizioni di campo perché ogni apprendimento tecnico risulta compiuto solo se realizzato in condizioni di gioco; le esercitazioni sei contro sei consentono di verificare la corretta acquisizione ed applicazione di precise indicazioni tecniche anche nel corso delle varie fasi del gioco reale.

Libro (pagine 104) - Euro 18,00 www.calzetti-mariucci.it / 075.5997310

LA COMUNICAZIONE SEGNAPUNTI-ARBITRO

SOTTO OSSERVAZIONE IL CAMBIO DEL LIBERO DURANTE LE INTERRUZIONI

di Alessandro Oranelli

Da quest'anno sono cambiate alcune procedure riguardanti il segnapunti e la sua collaborazione con il collegio arbitrale. Queste le direttive fornite dal Cqn-Stao della Federazione Italiana Pallavolo: alla richiesta di sostituzione da parte di una squadra (rappresentata dall'ingresso nella zona di sostituzione di uno o più atleti), il 2° arbitro fischia, esegue il previsto gesto ufficiale e guarda il segnapunti, il quale non dovrà più alzare un braccio per comunicare la regolarità dell'operazione. L'atto di scrivere equivale alla regolarità della sostituzione che indurrà il 2° arbitro ad eseguire il gesto dello scambio. Il segnapunti alzerà il braccio e lo agiterà solo se la sostituzione risulterà irregolare. Resta invece in vigore, una volta trascritta a referto la sostituzione, il gesto di alzare entrambe le braccia da parte del segnapunti, gesto che il 2° arbitro replicherà nei confronti del 1° per dare l'ok alla ripresa del gioco. Se in occasione dei time-out di squadra (30 secondi) e dei time-out tecnici (1 minuto) il libero risulta in gioco, al termine degli stessi egli deve rientrare in gioco. Diversamente se è fuori dal campo, deve rimanere fuori.



Dopo l'ingresso del sestetto in campo, si può procedere alla sostituzione o all'ingresso del libero. In tale situazione il segnapunti ha la possibilità di verificare la presenza o meno in gioco del libero e può comunicarla al 2° arbitro con due gesti molto semplici: libero in gioco: rivolge il palmo della mano in basso, con il braccio parallelo al piano del terreno; rivolge la mano, palmo in basso, con il braccio parallelo al piano del terreno; libero fuori gioco: rivolge la mano in alto, palmo verso di sé, con il braccio sollevato alzato perpendicolarmente rispetto al piano del terreno. La gestualità deve essere effettuata contemporaneamente con entrambe le mani al momento dell'uscita delle squadre dal campo e, possibilmente, al rientro. 🤝

Alessandro Oranelli è nato a Spoleto il 9 dicembre 1971. E' docente regionale per la formazione degli arbitri. Ha cominciato a dirigere le gare nel 1989 e dalla scorsa stagione è stato promosso a fischietto di ruolo A.

TERIOS

Per arrivare dove immagini ci vuole meno di quello che pensi.

Terios da 18.380 € con contributi Daihatsu.
Prezzo listino Terios 1.3 SHO 19.760 € - 1.380 €
incentivi Daihatsu = 18.380 € IPT esclusa.

Offerta valida fino al 31/12/09.
Consumo misto (l/100 km) da 7,4 a 7,7 benzina

AUTOMOTOR Srl

PERUGIA Via P. Soriano, 34 - S. Andrea delle Fratte - Tel 075.5179977

TERNI Via del Maglio, 7 - Tel 0744.309500

www.automotorsrl.it

DAIHATSU
Le idee costruite in Giappone.

CRESCE LA 'SETE' DI SITI

UNO SGUARDO ALLE CURIOSITÀ CHE SI POSSONO TROVARE SUL WEB

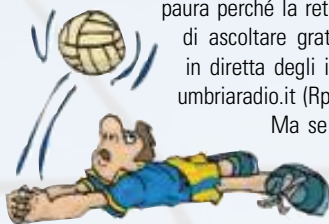
di Leonardo Bellucci

La sete di pallavolo si sa, è insaziabile e allora in questo numero Pianeta Volley vi propone il meglio, lasciando da parte per il momento il peggio, di quello che potete trovare in rete per quanto riguarda il volley regionale. Un buon punto di partenza lo offrono spoletosport.it e sporterni.it testate sportive sempre al centro della notizia sotto rete. Sulla sponda nord dell'Umbria segnaliamo invece volleyclubalma.blogspot.com che segue le squadre altotiberine. Meno istituzionali ma ricchi di info per chi ha i colori biancorossi nel sangue sono i due portali dei supporter delle formazioni perugine di serie A1: nguastiti.it e diavolozompone.it dove potete farci un giro e provare la voglia di tifare. Se invece proprio non

avete tempo di seguire i campionati dal vivo, niente

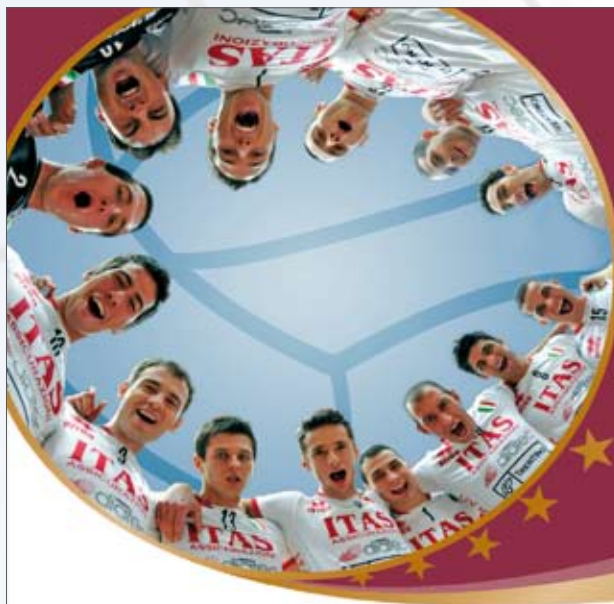
paura perché la rete offre anche la possibilità di ascoltare gratuitamente le telecronache in diretta degli incontri di serie A1 sui siti umbriaradio.it (Rpa) e tifogrifo.com (Despar).

Ma se risultati e punteggi non vi saziano e volete davvero saperne di più dei vostri beniamini, allora andate



su google e digitate il nome del vostro campione o campionessa preferita e vi si aprirà un mondo fatto di centinaia di pagine personali dove trovare tutto, davvero tutto della vita sportiva e non dei vostri campioni. Un esempio è annamariaquaranta.net sito ufficiale della giocatrice in forza alla Sirio. Ma non solo le grandi pensano al web e così dalle massime categorie nazionali ai campionati giovanili tantissime sono le società umbre oggi on-line con siti ricchi di foto e notizie come volleyteamorvieto.it che è il sito della società di serie C femminile che offre anche

la diretta web degli incontri. E come non citare facebook, il social network più in voga del momento dove poter trovare tanti gruppi e pagine dedicate a squadre, giocatori e naturalmente i gruppi come 'Perugia Volley' per chi ama discutere della serie A1 maschile e naturalmente 'Pianeta Volley' con oltre 800 iscritti. Sempre su facebook interessante anche 'squadre della pallavolo umbra anni 80-90-00' che propone una serie di fotografie storiche del volley regionale della serie 'come eravamo'. Nostalgico ma bellissimo. ☺

Un'Europa
davvero
unITAS...I ragazzi dell'**ITAS Diatec Trentino Volley**
campioni d'Europa.Grazie a **ITAS** e dai suoi agenti



cacao[®]

CENTRO ABBRONZATURA ED ESTETICA



a Natale regala un pacchetto a scelta
a soli

PACCHETTO RELAX
1 MASSAGGIO da 40'
3 LAMPADE a scelta

€ **49**,00

PACCHETTO VITAL
1 TRATTAMENTO VISO
3 LAMPADE a scelta

SCOPRI TUTTE LE OFFERTE PRESSO I CENTRI CACAO DI PERUGIA E BASTIA

Siamo Aperti Domenica 13 • 20 • 27 Dicembre

Bastia Umbra • Via delle Querce, 15/17 • Tel. e Fax 075.8005373 - info@cacao.net
Perugia • Piazza Umbria Jazz, 22 • Tel. e Fax 075.5002894 - perugia@cacao.net

www.cacao.net

ROBERTO BERTINI, UNO DI NOI

APERTURA DELL'ASSESSORE PER LO SPORT CHE PROMUOVE IL TERRITORIO

di Alberto Aglietti

Massima disponibilità ed appoggio alle attività sportive che danno impulso al turismo. E' questo uno degli intendimenti che Roberto Bertini, Assessore allo Sport della Provincia di Perugia, sta perseguendo. Nel suo incarico istituzionale la promozione del territorio e lo sviluppo delle attività sportive devono andare di pari passo. «Vogliamo – sono le parole di Bertini – valorizzare la nostra realtà coniugando l'importante binomio sport e turismo, prevedendo nel nostro territorio provinciale azioni volte alla promozione turistica e alla realizzazione di impianti sportivi tecnicamente all'avanguardia attraverso l'utilizzo delle esperienze migliori in campo nazionale. Investire nello sport, ad esempio, significa investire nei giovani. E' da sottolineare che lo sport oltre a creare sviluppo turistico ed economico, è anche un veicolo molto importante per attrarre i nostri giovani (e le rispettive famiglie) e portarli su un terreno di aggregazione sociale e di comunicazione, di crescita individuale in un contesto sano, sottraendoli a possibili esperienze negative e salvandoli anche da quel tunnel terribile che è la droga». La pallavolo è riconosciuta come specialità pulita ed educativa, un'attività dove manca il contatto fisico e dove viene privilegiato il rispetto delle regole. Perugia si è piazzata al primo posto tra tutte le province italiane, è stata l'autorevole testata giornalistica "Il Sole 24 Ore" a testimoniarlo, un risultato che dimostra il livello di eccellenza raggiunto in questa disciplina. «Ormai la pallavolo è quella che ci fa conoscere in campo nazionale ed internazionale, un plauso va fatto ai club per la grande opera



svolta a livello giovanile, soprattutto le società che operano nel settore femminile dato che il volley è sicuramente uno sport molto diffuso tra le donne. L'attestato di merito ricevuto deve essere uno stimolo per fare meglio e non un punto d'arrivo. Il volley deve continuare su questa strada per regalare soddisfazioni sempre maggiori. A mio avviso l'Umbria può e deve diventare un crocevia sempre più importante per lo svolgimento di finali nazionali e di eventi che possono far conoscere ancor di più il nostro territorio». Non è un caso se Provincia e Coni, nella persona del presidente regionale Valentino Conti, si sono incontrate per sviluppare il tema: insieme per promuovere lo sport. La realizzazione di un annuario degli eventi sportivi provinciali per il 2010 e per la promozione dei cosiddetti 'sport minori' è stata lanciata.

Tocca alle federazioni sportive regionali e provinciali raccogliere l'invito. 🤝



Roberto Bertini è nato a Marsciano il 16 maggio 1965. Nella sua carriera politica ha ricoperto anche il ruolo di Assessore allo Sport del Comune di Marsciano dal 1999 al 2009. Dal 1999 è presidente della prestigiosa Associazione Premio Nestore.

promovideo
MULTIMEDIA & COMMUNICATIONS

COMUNICHIAMO L'IMPRESA

• Servizi di Comunicazione
per l'Impresa

• Animazioni 2D & 3D

• Produzioni Televisive
in Alta Definizione

• Graphic Design

www.promovideo.eu

INFORTUNI

La stagione è appena cominciata ma già si registrano degli incidenti. Il primato della sfortuna deve essere attribuito ad Arianna Andreani libero della Ediltermica Ternana Narni che alla vigilia dell'esordio ha riportato la rottura del legamento crociato del ginocchio sinistro in un movimento a terra. Al secondo posto di questa infelice classifica c'è Martina Novi schiacciatrice della Sgm Montagna San Mariano che sul quattro pari del primo set nella gara d'esordio ha rotto il legamento crociato del ginocchio sinistro ricadendo da un salto. In bocca al lupo per una pronta guarigione ad entrambe.



MARCHIO DI QUALITA'

La Fipav ha pubblicato sul proprio sito internet l'elenco delle società sportive che potranno fregiarsi del "Marchio di Qualità" per il settore giovanile nel



biennio 2010-2011. Otto i club umbri che potranno godere di questo riconoscimento giunto alla terza edizione del concorso. Al primo posto nella regione la Media Umbria Marsciano quella che ha totalizzato il punteggio più alto tra le prescelte meritevoli del titolo. Le altre società umbre sono: Arrone Pallavolo, Pallavolo Gubbio, Brunelli Nocera Umbra, Perugia Volley, Polisportiva San Mariano, Marconi Spoleto, Volley Spoleto.

NUOVI DOTTORI

Solenne encomio per la pallavolo di Città di Castello. Il 21 ottobre è stato accolto festosamente un nuovo esperto di diritto, si tratta dell'opposto Enzo Di Manno, atleta



titolo "La colpa per inosservanza di legge". Congratulazioni per il traguardo raggiunto al neo dottore. Dal 28 ottobre la grande famiglia della pallavolo annovera anche una



professoressa in più, Beatrice Palomba centrale della Ediltermica Ternana Narni si è laureata in Scienze Motorie e Sportive presso l'Università degli Studi di Perugia, il titolo della tesi "Processi adattativi del muscolo scheletrico: regolatori molecolari e influenze genetiche" con il voto di 110.

FIOGCO ROSA

Un lieto evento ha rallegrato l'ambiente



della Gherardi Cartoedit Tratos Svi di serie A2 maschi che ha conseguito la laurea presso l'Università degli Studi di Roma alla facoltà di Giurisprudenza con una tesi dal titolo "La colpa per inosservanza di legge". Congratulazioni per il traguardo raggiunto al neo dottore. Dal 28 ottobre la grande famiglia della pallavolo annovera anche una professoressa in più, Beatrice Palomba centrale della Ediltermica Ternana Narni si è laureata in Scienze Motorie e Sportive presso l'Università degli Studi di Perugia, il titolo della

del volley. A Perugia lo scorso 6 novembre è venuta alla luce Martina, primogenita dell'arbitro Giuseppe Allegrini e della compagna Rosaria Milano. Alla famiglia vanno le felicitazioni vivissime della nostra redazione.

FESTA HALLOWEEN

Tra le idee più stravaganti del momento c'è da segnalare la festa organizzata dal sodalizio Etruria Volley per la notte di Halloween. Lo scorso 31 ottobre, infatti, il club del



presidente Franco Ciabatta ha promosso la celebrazione di questo appuntamento presso Borgonovo, il nuovo centro ricreativo e di intrattenimento di Perugia. Apprezzabile l'originalità della proposta.

CORSO ADDETTI STAMPA

La comunicazione rappresenta oggi uno strumento essenziale nella competizione e si rivela indispensabile per interfacciarsi in modo adeguato nel proprio contesto sociale. Nell'attuale affollamento di intermediari, riuscire ad informare correttamente gli organi di stampa e le altre componenti del sistema sportivo è oggi fondamentale per ottenere una buona immagine. Pianeta Volley raccoglie adesioni per organizzare un corso di formazione per gli addetti



stampa dei club. Info e prenotazioni alla e-mail info@planetavolley.net oppure al 347-3409440.

Segnaltateci le curiosità' e inviateci le foto che volete vedere pubblicate a: info@planetavolley.net

Design, Innovazione, Qualità e Servizio

per vestire
le Emozioni
di ogni Sport

Fornitore ufficiale > CRABS RIMINI
ANDREA COSTA IMOLA
VIRTUS CIVITANOVA
SIR VOLLEY BASTIA UMBRA
CASTIGLIONE MURRI BOLOGNA
BASKET CIAMPINO
S.C. GLORIA BASILEA (CH)
S.S. SAN GOTTARDO (CH)
S.B. PRO TICINO (CH)
ARCES e V. STUTTGART (D)

www.2tsport.it

Qualunque risultato desideri

Emotion > Play

the new collection for your team

Ovunque tu sia Qualsiasi sport ti appassiona



S. Maria degli Angeli - Assisi / PG
Z. I. - Via dei Fornai, 6

Tel. 075-804 09 73 - 804 33 94

Fax: 075-804 90 92

E-mail: 2t@2tsport.it



progettato grafico e coordinatore: P. Rossi

Produzione Abbigliamento Sportivo e Forniture Personalizzate
Visita il nostro SHOW-ROOM, troverai le nuove collezioni 2T TEAM UNIFORMS

BMW Serie 1

www.bmw.it/nuovecollezioni



Piacere di guidare

BMW TO YOUR LIFE



BMW Serie 1 Dynamic 2000 diesel da 116 CV a 22.400 €.



Cerchi in lega da 16" e volante sportivo in pelle.



BMW EfficientDynamics con funzione Start Stop automatico di serie.



39 rate da 116 € e assicurazione Incendio e Furto per 2 anni inclusa.*

Dynamic Limited Edition è un'offerta dei Concessionari BMW aderenti all'iniziativa, comprensiva di eco-incentivi statali, valida anche sulla versione 5 porte a 23.200 €. Per saperne di più visitate il sito www.bmw.it/nuovecollezioni

*Anticipo o eventuale permuta 9.850 €, Massima Finale 11.565 €, TAN 7,99%, TAEG 9,57%, IVA e messa in strada incluse, IPT esclusa. Spese istruttoria pratica 300 € IVA inclusa. Salvo approvazione di BMW Financial Services Italia S.p.A. E un'offerta valida fino al 30/09/2009. Fogli informativi disponibili presso le Concessionarie aderenti.

Consumi (litri/100km) ciclo urbano/extraurbano/misto: 5,3/3,9/4,4 (116d). Emissioni CO₂ (g/km): 118 (116d).

BMW Financial Services la più avanzata realtà nel servizio finanziario. BMW e BMW Financial Services sono marchi registrati della BMW Group Italia S.p.A.

Concessionaria BMW A.D. Motor

PERUGIA - VIA P. SORIANO, 1 - Tel. 075 5279942 FOLIGNO - VIA FIAMENGA, 53/A - Tel. 0742 22600