

PIANETA

Volley

HYVÄÄ  
JOULUA

A CITTA' DI CASTELLO UN  
SOSTEGNO ALLE FAMIGLIE



# Todis<sup>®</sup>

il Superdiscount



IL NATALE  
AUGURA  
BUON TODIS  
A TUTTI

www.todis.com - info@todis.com

Offerta di Natale dal 14 al 31 dicembre

- BASTIA UMBRA Via dei Pioppi, 2 (uscita E45 Umbriafiere) Tel. 075/8005189
- CITTA' DELLA PIEVE Via Gino Bombagli Tel. 0578/299650
- 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) Tel. 075/5270500
- 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

## NATALE CON IL VOLLEY, CAPODANNO CON CHI VUOI

FINISCE CON PIENA SODDISFAZIONE UN ANNO DI VITA LA NOSTRA TESTATA

**E'** il periodo dell'anno che ci rende più buoni, ma anche quello dove si stilano i bilanci. Il resoconto dell'anno appena trascorso è più che positivo per la nostra testata giornalistica, un anno che ha gettato le basi per quelli futuri (ce lo auguriamo), con una crescita editoriale importante, ricca sia di contenuti che di contatti. In questi 12 mesi abbiamo lanciato due progetti, ambedue ampiamente apprezzati: il mensile ed il sito internet. Non è stato facile portarli avanti, abbiamo dovuto chiedere sacrifici allo staff, abbiamo cercato di affrontare

privilegiare le notizie pubblicate sul web, proprio perché in questa maniera tutti i club possono avere un loro spazio. Ci preme dunque ringraziare per la preziosa collaborazione tutti coloro che si danno da fare settimanalmente per inviare le informazioni. La nostra è una grande famiglia, usiamo questo termine improprio visto che alcuni di noi non si conoscono di persona, ma è il termine che più si avvicina a ciò che è realmente il nostro sport. La passione è sovrana, senza passione si rischierebbe di avere un lavoro monotono, destinato sicuramente

*«Eravamo così poveri che a Natale il mio vecchio usciva di casa, sparava un colpo di pistola in aria, poi rientrava e diceva: spiacente ma Babbo Natale si è suicidato»*  
Jake LaMotta

ogni argomento con un occhio attento verso ciò che realmente si aspetta il lettore, abbiamo utilizzato un linguaggio tecnico e scorrevole al tempo stesso, ideale per essere compreso anche da chi si è avvicinato da poco a questo mondo della pallavolo. Il risultato di questi sforzi sono le decine di articoli presenti su queste pagine, spesso si è trattato di interviste, altre volte di approfondimenti. Di certo non è stato ancora possibile parlare di tutte le realtà regionali, ma la speranza è di essere riusciti a coinvolgerci lo stesso, aprendo delle finestre sui protagonisti di questo meraviglioso sport. Siamo coscienti che qualcuno ha storto il naso, magari preferiva vedere altri argomenti sulle nostre pagine, ma vi chiediamo pazienza, prima o poi ci sarà modo di parlare tutti. La mancanza di un qualsiasi mezzo d'informazione specifico nella disciplina più importante dell'Umbria ci ha consigliato di

te a non centrare il suo scopo, ovvero quello di far incontrare e far discutere le persone accomunate dallo stesso tema. Tutto ciò è stato possibile grazie ad un gruppo di persone serie e capaci, a loro va tutto il mio più sentito ringraziamento per ciò che hanno fatto sino a questo momento. Desidero ringraziare anche tutte quelle realtà imprenditoriali che, con il loro supporto economico, ci hanno dato la possibilità di realizzare questo progetto. Il periodo dei regali si avvicina, da parte sua Pianeta Volley ha voluto dare il suo contributo mettendo sotto l'albero una festa della pallavolo umbra con il ricavato da devolvere in beneficenza, perché ci si può divertire e fare del bene al tempo stesso. Auguro a tutti i lettori un sereno Natale ed un proficuo 2010, ricco soprattutto di salute e di soddisfazioni personali, sempre in nostra compagnia, se vorrete. ☺

**ANNO 1 NUMERO 9  
DICEMBRE 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**  
Leonardo Bellucci  
Donatella Binaglia  
Simone Camardese  
Laura De Siatì  
Felice Festa  
Domenico Guiducci  
Matteo Lombardi  
Ilaria Vagni  
Marco Visita

**fotografie**  
Fivb  
Foto Vignoli  
Legna Volley  
Luciana Borges De Medeiros  
José Esquivel  
Valerio Giunti  
Maurizio Lollini  
Andrea Pomponi  
Oreste Testa

**in copertina**  
Riikka Lehtonen  
(foto di Maurizio Lollini)

**contributi**  
Catia Gagliardi  
Giorgia Ginocchietti  
Francesco Longo  
Andrea Piacentini  
Roberta Rossi  
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

PIANETA  
VOLLEY

ANNO 1 NUMERO 9  
DICEMBRE 2009

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

## CON LEHTONEN PERUGIA È PIÙ RIIKKA

LA FINLANDESE VUOLE PORTARE LA DESPAR AI PLAY-OFF ED IN EUROPA

di Felice Festa

Viene dal paese di Babbo Natale dove in questo periodo dell'anno si concentrano le attenzioni di tutti. La finlandese Riiikka Lehtonen è una nordica che tiene alle proprie origini. «Una volta sono stata a Rovaniemi, il paese di Babbo Natale, c'è un'atmosfera stupenda ed è impressionante il numero di lettere che arrivano da ogni parte del mondo». Quando compie 20 anni espatria, la pallavolo la porta a tutte le latitudini: Francia, Italia, Giappone, Turchia. «Sono state tante le esperienze che ho fatto, a queste devo se oggi parlo quattro lingue». Ma nel suo curriculum c'è addirittura un campionato delle Maldive. «Finita la stagione in Italia mi hanno contattato e sono andata, è stato divertente. Le atlete locali non sono alte, infatti due delle cinque squadre esistenti non fanno nemmeno il muro. Il campionato dura 10 giorni, a Male c'è una sola palestra e quindi ci si allena sulla sabbia». A dispetto della sua provenienza non le dispiace giocare in costume, nel beach volley ha vinto quattro volte il campionato finlandese. «Giocare sulla sabbia mi stimola, devi essere



brava in tutti i fondamentali. Da noi però non è come da altre parti, l'estate dura poco e qualche volta fa freddo, può capitare di giocare un torneo con 12 gradi di temperatura». Migliorarsi sempre è la parola d'ordine della miglior giovane dell'anno 1997, eletta miglior atleta del suo paese per quattro volte. Essere arrivata sul tetto d'Europa è stato per lei coronare il sogno di una vita. «Soddisfazione doppia perché la prima volta che abbiamo vinto con il Cannes tutti hanno pensato ad un colpo di fortuna, ma l'anno successivo ci siamo ripetute e nessuno ha più parlato». E' proprio nella stagione dopo il doppio successo che Lehtonen incontrò per la prima volta da avversaria Perugia, e non fu amore a prima vista. «Eravamo bi-campioni usciti ma in quella semifinale europea perdemmo di brutto con Perugia, da allora ho sempre ammirato la squadra umbra». E' passato un po' di tempo ed oggi eccola in maglia Despar. «Mi è piaciuta l'idea di venire a Perugia, una piazza dove si gioca per vincere. Abbiamo una squadra competitiva, le possibilità per fare bene ci sono tutte». Gli obiettivi sono molto chiari nella sua testa. «Dobbiamo entrare nei play-off e poi vogliamo riportare Perugia in una coppa continentale». C'è da lavorare, di questo ne è cosciente, ed il calendario intenso non le permetterà di tornare a casa per le feste. «Per me Natale non è lo stesso senza la neve e la famiglia, ma quest'anno lo trascorrerò a Perugia». Non sarà male in bianco-rosso, i colori di Babbo Natale. 🍷

**Riiikka Lehtonen, nata a Kangasala (FIN) il 24 luglio 1979. Ruolo schiacciatrice, con 183 cm. di altezza. A 17 anni è già in nazionale dove oggi conta 103 presenze. In patria con il club ha vinto 2 campionati e 3 coppe di Finlandia. Con il Cannes ha vinto 3 scudetti, 2 coppe di Francia e 2 coppe dei campioni. Con Bergamo ha vinto lo scudetto e la coppa Italia. Con Istanbul ha vinto la coppa Cev. Sito internet [www.riikkalehtonen.com](http://www.riikkalehtonen.com)**



centro diamanti | manifattura orafa



bartoccini

gioielleria

1 9 6 4

bartoccini.it

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

## BIRIBANTI, IL TERNANO CHE INGANTA L'ITALIA

QUEST'ANNO È A MODENA MA I RICORDI DI CASA SONO TANTI

di Simone Camardese

Sarebbe facile adesso dire: l'avevo visto subito che il ragazzo aveva stoffa. Il primo ricordo del personaggio in questione è datato nel tempo. E precisamente in un campetto di volley dell'oratorio dove forse Francesco Biribanti, schiacciava uno dei suoi primi palloni. Che fosse forte lo si capiva, ma la sua carriera è andata oltre con trofei e premi personali in bacheca. E tutto sempre con quell'espressione divertita e serena che lo contraddistingue. Ora è a Modena, città che vide in campo nella massima serie un altro ternano, Mario Campana. «Mi fa effetto, ma non più di tanto, magari sarà anche che a Terni ci sto poco... però è chiaro che personalmente mi fa molto piacere se a qualcuno viene in mente». "Biri" è così, pane al pane e vino al vino. Tutto partì dalla natia Terni. «Ho iniziato grazie a mio cugino Diego. A calcio non ero un granché, così, vista l'altezza, provai. Avevo quasi 15 anni ed il mio primo allenatore fu Massarelli. Ho fatto le giovanili, poi subito in B con giocatori come Troiani, Allegrini e Braghiroli. Un anno e mezzo dopo arrivò la convocazione in prejuniores a cui seguirono alcuni contatti. L'anno seguente feci il provino a Treviso dove andai insieme a Filippo Tani e Stefano Garzuglia. Montali mi prese e da lì iniziò la mia carriera. Feci le giovanili Sisley e nel '92 il salto in A1 nell'anno del primo scudetto. Poi tante stagioni in A fino all'ultima fermata di adesso che è Modena». Una carriera lunga con alcune chicche. «Di certo tre: la vittoria dell'europeo con la nazionale nel 2003, l'ultimo scudetto con Treviso nel 1996, il premio come miglior schiacciatore dell'A1 che vinsi a Latina nel 2003». Ma di Terni ha ancora molto da raccontare. «C'è una persona speciale che porto sempre nel mio cuore ed è Roberto Troiani. Ricordo l'anno di Verona.



Non giocavo e lui mi chiamava sempre per incoraggiarmi e darmi consigli. Ho sempre in mente le gare con il liceo scientifico. Era un volley tutto diverso, mi ricordo che attaccavo la mezza al centro. Una gara speciale a Terni ed un'emozione incredibile fu la mia prima maglia in nazionale juniores, all'Itis giocammo contro la Russia, 3-0 per loro e a casa, erano fortissimi, ma sugli spalti c'erano praticamente tutti i miei amici e parenti. Che spettacolo». Bello aprire l'album dei ricordi, anche se sulla storia ancora non c'è la parola fine. «Per il futuro proprio non ho idea. Nella pallavolo, mi piacerebbe fare più il d.s. che l'allenatore, ma è tutto in divenire. Di certo vorrei giocare più a lungo possibile, magari tra qualche anno scenderò in B. Di tornare a Terni ogni tanto ci penso. Due anni fa ci fu una possibilità, ma era ancora presto. La mia idea è di vivere dove posso lavorare e stare bene, ci penserò quando sarà il momento...». Inimitabile Biri! 🍷

**Francesco Biribanti è nato a Terni il 17 gennaio 1976. Ruolo opposto, altezza 198 cm. 15 Esordio in nazionale a Trieste il 27-11-2002, oltre 60 presenze in azzurro. Nelle 15 stagioni in serie A ha realizzato oltre 4200 punti.**

# zero7cinque

Ristorante . Pizzeria

MENU PER CELIACI

NOVITA'

APERTO IL LUNEDI'

VIA SETTEVALLI 131 . PERUGIA . 075 505 82 94

## LE TRE PROMOZIONI DI DEBORA ZANNELLA

AL LAVORO È A SUPPORTO DEI MALATI, SUL CAMPO DELLE COMPAGNE

di Donatella Binaglia

**D**ebora è ormai una donna ma la pallavolo ce l'ha nel sangue come il suo lavoro. E' infermiera, un lavoro difficile, che fa capire bene quali sono le cose importanti della vita. Con estrema semplicità e schiettezza, si racconta in queste righe. Chi si soffermerà a leggere questa intervista potrà capire molto di lei e del suo legame con il volley, che da 17 anni è la costante della sua vita, di ragazza in passato e di donna oggi. Il suo avvicinamento alla pallavolo è dovuto ai cartoni animati degli anni 80. «Ero affascinata dalle storie di Mila e Sciro e da Mimì che seguivo in tv. Ho iniziato a giocare all'età di 16 anni, prima non mi è stato possibile perché facevo il tempo pieno a scuola». A Foligno in quegli anni avviene la fusione col Trevi ed entra in contatto con Gian Paolo Sperandio che è stato il primo allenatore ed è anche

l'attuale. In carriera si è guadagnata l'appellativo di donna delle promozioni. «Per scelte lavorative non sono mai uscita dall'Umbria. Lo sport impegna e sapevo di non poter conciliare il lavoro allontanandomi da casa. Facendo questa scelta ho imparato a conoscere le squadre ed i campionati di serie B. Credo che da questa conoscenza nascano le promo-

zioni ottenute con Nocera e Narni». Nella vita svolge la professione da infermiera, un lavoro generoso, che ha similitudini con lo sport di squadra. «Direi di sì. Non avrei mai potuto praticare



**Debora Zannella è nata a Basilea in Svizzera il 3 dicembre 1976. Da studente ha conseguito una laurea Infermieristica. Da atleta ha giocato a Foligno, Nocera Umbra, Narni, Todi e Trevi, ottenendo tre promozioni in tre distinte società sportive.**

sport individuali come danza o nuoto. La sensibilità per i rapporti umani mi ha aiutato anche nella pallavolo. Per fare uno sport di squadra bisogna essere aperti». Essendo ormai una veterana vede le atlete delle nuove generazioni con un occhio clinico. «Vogliono tutto e subito e non sono inclini al sacrificio. Negli sport di squadra serve stima, rispetto e lavoro di gruppo, tutte cose che si stanno perdendo. Molte ragazze che iniziano a giocare appena trovano una difficoltà mollano, ma occorre tempo per raggiungere gli obiettivi».

Ai giovani consiglia di fare uno sport, qualcosa che li impegni, ma per il suo avvenire Debora ha idee chiare. «Una casa, la famiglia e il lavoro. La pallavolo non la vedo nel futuro perché gli anni passano... ancora però non riesco a distaccarmi da questo sport, 17 anni con il volley, non sono facili da lasciare alle spalle». Nella pallavolo ha trovato anche il fidanzato Michele. «Sono 7 anni che stiamo insieme e ci stiamo ancora conoscendo. Ci siamo incontrati per caso in palestra pesi, io ero infortunata e lui si stava allenando. Prima è nata l'amicizia poi è nato l'amore». Se le si chiede quale è il ricordo più bello non esita. «Le promozioni. Tutte, nessuna esclusa». 🏐

# LUIGI BACCHI.IT

## IVECO

## I MILLE TRUCCHI DI GIADA VERGONI

DA TRE ANNI A BASTIA UMBRA, UNA REALTÀ A MISURA DI DONNA

di Matteo Lombardi

Giada Vergoni ha due grandi passioni, una per il suo sport: la pallavolo, e una per il suo mestiere: estetista e truccatrice. «Ho appena terminato i tre anni del corso estetico e adesso non vedo l'ora di aprire un'attività autonoma ma allo stesso tempo non riuscirei mai a stare lontana dal campo di gioco». Ci scherza sopra la schiacciatrice della Passeri Bastia sui due impegni che la occupano. «È ovvio che non si possa giocare tutta la vita e mi piace l'idea di avere una scelta lavorativa alle spalle, ma finché il fisico regge voglio assolutamente continuare con la pallavolo». Coniugare le due attività non è semplicissimo, specie nel fine settimana. «Il sabato è un giorno duro. Da un lato è il picco dell'attività per un'estetista, ma dall'altro è anche il giorno della trasferta per una giocatrice, quindi non è sempre facile combinare i due impegni». Tra i due ambiti che sembrano così diversi c'è un punto in comune. «L'estetica conta sempre in ogni campo, anche in quello da gioco. È importante presentarsi bene per l'attività lavorativa, per sentirsi meglio con se stessi e per migliorare le relazioni umane. Credo quindi che anche in un ambito sportivo non conti solo il lato tecnico, ma ci sia una forte componente di vanità ed attenzione all'immagine: soprattutto per quanto riguarda lo sport al



femminile e forse le pallavoliste in particolare». Pur lavorando sempre con le donne non allenerrebbe mai una squadra di donne. «Una squadra femminile è molto volubile, si carica in un istante e si scoraggia altrettanto velocemente. Bisogna continuamente stare attenti a quello che si dice e a come lo si dice perché c'è sempre il rischio di essere fraintesi». Giada è un'atleta molto versatile, ha militato in molte squadre ed ha giocato anche come libero. «Ero reduce da un'operazione al ginocchio e mi hanno chiamata da Civitanova Marche a stagione già iniziata. La titolare non stava andando benissimo e mi hanno proposto quel ruolo. È stata una buonissima annata e una bellissima esperienza, siamo anche arrivate alle finali promozione per la serie A2, ma nonostante tutto era un ruolo che non sentivo pienamente mio, preferisco continuare come schiacciatrice, anche se magari in categorie inferiori». Bastia Umbra è finalmente il posto giusto dove fermarsi. «Credo di sì, ho messo la testa a posto. È stata una congiuntura di eventi: con la Libertas mi sono trovata benissimo, mi vengono incontro e sono comprensivi. Mi trovo molto bene anche con il nuovo allenatore, spero che continui così». I

**Giada Vergoni è nata a Città di Castello il 20 dicembre 1981. Ha un diploma in Dirigente di Comunità, ha frequentato un corso professionale estetico a Perugia e Firenze. Con la selezione del Cus Perugia ha vinto la medaglia d'oro alle finali dei campionati nazionali universitari del 2004 e del 2005.**

propositi per il campionato sono chiari. «L'anno scorso avevamo un calendario molto favorevole e siamo riuscite a vincere molte partite consecutive. Il campionato di quest'anno è molto più difficile ed equilibrato, ma regala anche maggiori soddisfazioni. Il proposito è quello di sempre, fare il meglio possibile».



**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

## PAOLO RESTANI, PALLEGGI D'AUTORE

A FOLIGNO GIOCA CON LA SQUADRA MASCHILE ED ALLENA LA FEMMINILE

di Alberto Aglietti

**G**iocatore, dirigente, allenatore. Quando uno ce l'ha nel proprio dna la pallavolo trova tutte le dimensioni per restarci attaccato. Forse è proprio per questo che Paolo Restani, superata la soglia di 35 anni, ha già cominciato a guardare a quello che potrebbe essere dopo. «In un modo o nell'altro alla pallavolo sono legato, ma non ho mai fatto il professionista perché per me è sempre stato un divertimento». In effetti, nel 1993 faceva parte della serie A2 con la Venturi Spoleto, ma a 19 anni la sua scelta è stata anomala. «Ho deciso di continuare a studiare per garantirmi un futuro, ho intrapreso una formatura che è oggi il mestiere che svolgo». Le riflessioni fatte venendo a contatto con tantissime persone gli sono di aiuto. «Ho conosciuto molti giocatori e dirigenti, mi sono arricchito di conoscenze e di rapporti umani. Sapersi frontare con gli altri lo ritengo importante, soprattutto se la pensano diversamente da me».



Lo scorso anno vestiva i panni di dirigente con la Monini Spoleto. «La parentesi della serie B1 a Spoleto è stata positiva, si è trattato di una scommessa vinta. In quattro anni è stata raggiunta la promozione in serie A2, poi sono venute a mancare le condizioni per continuare, un grande rammarico ma un'esperienza positiva». Oggi continua ad indossare pantaloncini e scarpette con la Italmichimi Foligno, e chi lo ha



visto all'opera dice che le sue mani sono sempre quelle di un tempo. «Il campionato di serie C è durissimo quest'anno, ci sono diverse squadre che possono lottare per il vertice, anche Foligno è tra queste, magari i risultati ora non sono dalla nostra parte ma siamo coscienti che si giocherà tutto ai play-off».

Aver visto la pallavolo da un'altra angolazione ha cambiato il suo modo di porsi. «Sono un giocatore ma cerco di calarmi nei panni di chi ho davanti per dare una mano anche se ognuno ha il proprio ruolo». Apprendere anche come allenatore è uno stimolo a cui non rinuncia. «Avevo in mente già da tempo di cominciare ad allenare, poi mi è capitato di parlare con la società Vis Fiamenga ed abbiamo trovato un accordo per occuparmi un paio di volte alla settimana in specifico dei palleggiatori. L'allenatore Gabriele Serano è molto preparato ed il progetto è improntato sul vivaio mi piace». Con la moglie Letizia, anche lei allenatrice a Foligno e Spoleto, a casa il volley è argomento quotidiano. «Stiamo almeno due o tre al giorno in palestra ma è inevitabile che in famiglia si parli di pallavolo».



**Paolo Restani è nato a Spoleto il 23 aprile 1974. E' alto 182 centimetri, gioca nel ruolo di regista. Ha iniziato a muovere i primi passi nella pallavolo a 15 anni, percorrendo una carriera che lo ha visto crescere dalle categorie giovanili sino alla serie A1. Con la pallavolo ha conosciuto l'amore, nel 2005 il matrimonio con Letizia Minni dalla cui unione è nata Valentina che oggi ha 16 mesi.**

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](http://www.calzetti-mariucci.it) / 075.5997310

## FABIO PINCICATTI FA LE CARTE AL VOLLEY

SECONDO MAGO ADAM NEL VOLLEY È POCA LA SUPERSTIZIONE

di Leonardo Bellucci

**A**nche nella pallavolo è importante pescare dal mazzo, per capire come abbiamo incontrato Fabio Pincicatti, una delle colonne portanti della Polisportiva Colli del Tezio, che di volley e di carte ha riempito la sua vita. «Ho iniziato ad avvicinarmi alla pallavolo dopo essere passato per mille altri sport, verso i quindici anni è arrivata la passione, passavo intere giornate ad allenarmi. Ho giocato in serie C e poi sono passato ad allenare, tante le squadre e tante le soddisfazioni tolte. Negli anni mi sono specializzato nel settore femminile e oggi guido un gruppo di under 18 e di prima divisione. Siamo una realtà nuova sul territorio ma devo dire che stiamo riscuotendo un grande successo, segno che la voglia di volley cresce continuamente». Ma fuori dalla palestra, tolti i panni da allenatore, per Fabio inizia il vero lavoro, fatto di concentrazione, sensazioni, carte, stelle e tanta magia. «Anche la passione per l'esoterismo nasce quando ero molto giovane, dopo un brutto incidente che mi lasciò in coma per più di un mese. Cominciai ad avvicinarmi al mondo dei tarocchi per diletto, ma capii di avere qualcosa in più, come una particolare sensibilità molto sviluppata a livello di interpretazione delle carte e da lì passai a lavorare, prima come cartomante per una trasmissione televisiva, e poi ad aprire un call-center tutto mio per consulenze. Niente amuleti né magie alla Vanna Marchi però, noi interpretiamo i tarocchi ma al cliente si consiglia sempre di seguire il proprio cuore e di fare le proprie scelte». Di super poteri comunque Fabio, dice di non averne, anche



**Fabio Pincicatti, è nato a Perugia il 9 giugno 1971. È il titolare dello Studio Magò che offre un servizio di cartomanzia, chiromanzia e astrologia professionale. Sito internet [www.studiomago.net](http://www.studiomago.net) per consulti chiamare il numero 075-5270045.**

po, devo dire che il responso è veritiero». Niente paura comunque, perché Pincicatti, o meglio mago Adam, di fatture non ne ha mai fatte, ci sono forze troppo negative in ballo, anche se... «Una volta



se non nega che spesso deve 'fare le carte' per sapere come andrà una partita o un campionato. Ci confessa che il mondo del volley non è poi così superstizioso. «Spesso mi capita di leggere le carte ai pallavolisti, che però preferiscono sapere del lavoro o degli eventuali tradimenti del proprio partner piuttosto che dell'esito di una partita. In questi casi consiglio sempre di vivere la propria storia e di non lasciarsi condizionare dalle carte, anche se a volte, purtroppo

una bambina durante una partita mi ha riconosciuto e mi guardava storto, convinta che avessi fatto il malocchio alla sua squadra per farli perdere». Amuleti magici non ne ha, ma un portachiavi a forma di dado lo accompagna sempre in panchina. In chiusura vogliamo sapere dal nostro amico mago quali saranno le figure del volley. «Il Mondo, perché la pallavolo è un 'trionfo' assoluto, ma anche il Matto perché come è giusto che sia, di una partita non si può mai sapere, se non alla fine, quale sarà il risultato». 🍀

## A CITTÀ DI CASTELLO LO SPORT È PER TUTTI

UNA INTERESSANTE PROPOSTA PER AIUTARE LE FAMIGLIE IN CRISI

di Marco Visita

In Altotevere, dove la pallavolo ha da sempre grandi tradizioni, le due storiche società operanti nel settore femminile, Starvolley e Volley Ball Tiferno, hanno portato avanti un'azione di promozione che è culminata con una proposta unica nel suo genere. Le due società, con più di vent'anni di tradizione e radicamento nel territorio, hanno da sempre avuto un occhio di riguardo alla crescita non solo tecnica delle atlete ed hanno dato la possibilità di praticare lo sport a tutte. Incontrando uno dei dirigenti, Sandro Milli, ci facciamo spiegare l'ultima iniziativa messa in campo. «Alla fine della stagione scorsa ci siamo riuniti tutti attorno ad un tavolo, tra le varie cose da fare, la più importante ed urgente ci è sembrata quella di dare la possibilità a tutti, chi può e chi non può, di praticare sport consapevoli



gratuito il loro sport preferito». Ma la dirigenza ha fatto di più, consegnando in regalo il nuovo abbigliamento sportivo riportante i loghi delle due società. L'operazione, con una valenza senza dubbio pubblicitaria, è partita volutamente in ritardo rispetto a quanto fatto da tutte le altre società per non entrare in concorrenza con loro. «Partendo un mese dopo gli altri, abbiamo sicuramente fornito un'opportunità a coloro che non avrebbero praticato nessuno sport per motivi contingenti. Il successo dell'iniziativa è stato enorme tanto che non siamo riusciti a soddisfare tutte le richieste per mancanza di spazi e di tecnici che, tengo a sottolineare, sono tutti qualificati. Questi sono i risultati che ci invogliano ad andare avanti, molto più dei risultati



dell'importanza anche sociale di stare in un gruppo. Nell'attuale congiuntura economica, ci siamo resi conto dei problemi e sacrifici che molte famiglie devono affrontare per poter soddisfare l'esigenza dei propri figli di praticare sport. Ci siamo dati quindi la priorità di trovare risorse per alleviare i problemi delle famiglie tifernati destinando tutto quello che saremmo riusciti a raccogliere per l'attività giovanile, non cercando atlete nuove per le squadre maggiori ma convogliando tutte le risorse in questa iniziativa. Con i nostri amici sponsor, in primis la cartoleria Il Maestro e i supermercati Famila, insieme agli altri che da sempre ci sostengono, siamo riusciti a mettere in piedi l'operazione "tutto gratis" consistente nella possibilità per tutti, dal minivolley alle under, di praticare in modo totalmente

sportivi, che comunque negli ultimi anni non sono mancati; se a fine stagione riusciremo a far frequentare la palestra a cinquanta bambini in più, sarà la vittoria più bella». 🏐

**Le due società sportive di Città di Castello contano oggi oltre un centinaio di tesserati, Pasqui Luciano Romeo e Catani Fabrizio sono i presidenti dei club. Nel sito internet [www.casaumbria.it/vbt.htm](http://www.casaumbria.it/vbt.htm) si possono reperire le informazioni ma per ogni contatto è possibile presentarsi alla palestra Pascoli tra le ore 17-23 dal lunedì al venerdì.**

**promovideo**  
MULTIMEDIA & COMMUNICATIONS

● Servizi di Comunicazione per l'Impresa

● Produzioni Televisive in Alta Definizione

● Animazioni 2D & 3D

● Graphic Design

COMUNICHIAMO L'IMPRESA

[www.promovideo.eu](http://www.promovideo.eu)

## SI PUÒ FARE DI PIÙ, PAROLA DEL "PRESIDENTISSIMO"

SECONDO L'EX NUMERO UNO REGIONALE SERVONO PROGETTI CONCRETI

di Domenico Guiducci

La nostra amata pallavolo è la disciplina in cui la provincia di Perugia e all'apice, o meglio, è al primo posto in Italia. Medaglia d'oro, sbaraglia la concorrenza delle altre 102 discipline. Lo testimonia una recente ricerca condotta con professionalità dalla prestigiosa testata Il Sole 24 Ore che pone al secondo posto la provincia di Forlì-Cesena e al terzo quella di Ancona. Questo mi fa piacere e conferma quanto da me asserito in un incontro svolto a Milano non molto tempo fa: la regione Umbria è l'Università della Pallavolo, il territorio dove si svolge più attività regionale e nazionale. Tutti mi guardavano con sufficienza allora, ma non ci voleva questo autorevole quotidiano per confermare la mia teoria. Ora che questa mia opinione è stata comprovata, dimostrando che la pallavolo umbra è così forte che regge anche ai "terremoti", sarebbe ora che qualcuno riprenda in mano le redini della federazione, non certamente io. Ma ci vuole una persona che abbia tempo, passione e capacità, e che non abbia qualche altro fine, per fare sì che il tutto ritorni ad essere valutato con sincerità. Cari signori, meditate, per essere arrivati a questi risultati bisogna ringraziare i dirigenti, i tecnici, gli atleti e gli arbitri. Ma la Federazione Italiana Pallavolo cosa fa per favorire e sviluppare questo movimento? I nostri

cosiddetti manager si confrontano tra di loro al vertice, senza pensare a lavorare per la base, e questo è un errore. Tutti siamo un po' vanitosi, io molto, ma bisogna credere in quello che si fa. Devo dare ragione a Charlie Chaplin che disse: "Ci vuole un minuto per notare una persona speciale, un'ora per apprezzarla, un giorno per volerle bene, una parola per ferirla, ma poi tutta una vita per dimenticarla".



**Domenico Guiducci è nato a Perugia il 27 ottobre 1935. È stato dirigente e poi presidente della società sportiva Pallavolo Deruta dal 1970 al 1980. Ha guidato il Comitato Regionale Fipav Umbria dal 1984 al 2000.**

**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**  
La auto costruita in Giappone

## L'ALTERNATIVA Csi PER GLI AMATORI

CRESCITA DI ISCRIZIONI E DI GRADIMENTO PER IL TORNEO MISTO

di Laura De Siati

Uomini e donne, insieme. Niente paura, nessuna trasmissione della De Filippi in vista, è solo la regola fondamentale per partecipare al torneo Open misto del Centro Sportivo Italiano. Unico campionato indoor che vede sfidarsi sul parquet formazioni composte da tre ragazzi e tre ragazze. Rete a 2,35 e pronti al servizio! Magari non piacerà ai puristi della disciplina, ma questa forma amatoriale di volley prende sempre più piede tra gli appassionati dello sport. Quest'anno sono sei le squadre che partecipano al torneo organizzato dal comitato di Perugia, pronte a sfidarsi fino a marzo per conquistare l'ambito posto alle fasi interregionali del circuito Csi: San Feliciano, Tuoro, Spello, Cannara e Queen Foligno provano a scalzare i ragazzi del Trevi detentori del titolo. E chissà che qualcuna di loro non arrivi a rappresentare il Csi Perugia alle finali nazionali in programma a fine giugno. Fiore all'occhiello della commissione pallavolo, il torneo è aperto a tutti

**La segreteria del Centro Sportivo Italiano di Perugia è in strada Bellocchio-Sanfaustino, 22 in zona Settevalli (angolo Zero7Cinque). Informazioni sul sito internet [www.csiperugia.it](http://www.csiperugia.it) oppure presso la segreteria del comitato 075-5003584.**



coloro che hanno voglia di condividere un'esperienza sportiva fuori dal comune, in cui la tensione agonistica si traduce in divertimento allo stato puro... e in una buona dose di incoscienza per tutte le ragazze a cui non fanno paura quegli undici centimetri in più sulla rete. Puntare in alto è l'obiettivo della commissione pallavolo, completamente rinnovata, che intende partire dalla buona base ereditata, per rendere i tornei Csi un must del volley amatoriale in regione. Per questo l'offerta sportiva non si limita al torneo misto ma spazia in un ventaglio di proposte per adulti e ragazzi. Accanto ai tornei femminili e maschili della categoria 'open', infatti, si organizzano campionati giovanili dall'under 12 agli juniores. A febbraio, mentre si disputeranno i play off dei tornei invernali, saranno riaperte le iscrizioni per le fasi primaverili, quindi chi ha voglia di scendere in campo è il benvenuto. Il Csi Perugia vi aspetta, buona pallavolo a tutti! 🍷

il mio corpo mi porta da un punto ad un altro  
ma la vera corsa è nella mia mente

**asics**  
by **KYALA**

Via Roma 90/B BASTIA UMBRA (PG)  
Tel. 075 8012053 - 392.6444917 - 338.9246042  
e-mail: [asicsbykoala@alice.it](mailto:asicsbykoala@alice.it)

sound mind  
sound body

ASICS e Kyala Anima S.p.A. in Capore Sano  
La relazione insostituibile che ti ricondurrà  
lo sport, legami tra la salute del corpo e della mente.

## L'INFLUENZA DEL PENSIERO POSITIVO

METTERSI IN DISCUSSIONE AIUTA A MIGLIORARE LA PRESTAZIONE

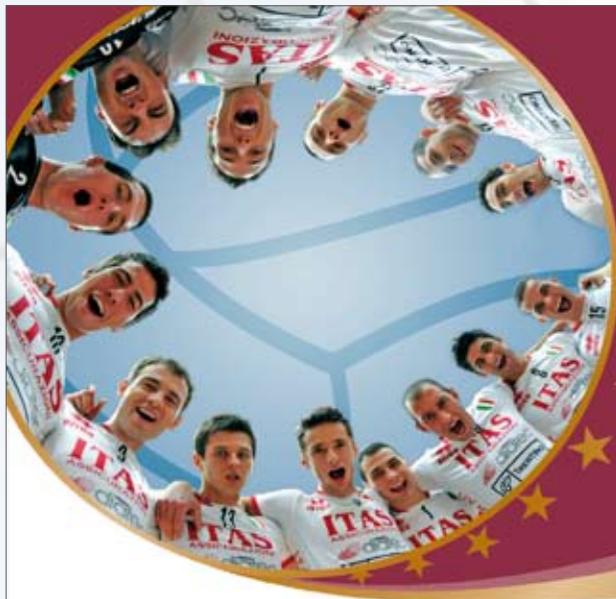
di Ilaria Vagni

L'atleta deve capire che la mente è qualcosa che serve per pensare e non solo per preoccuparsi. Con questa frase il dr. Richard Ganslen, professore di fisiologia ed ex campione di salto con l'asta, esprimeva l'importanza del pensiero positivo nella performance sportiva. Il campione si differenzia dall'atleta perché non si lascia influenzare da pensieri potenzialmente dannosi per la prestazione. In ambito arbitrale il discorso è molto simile. Oltre alla conoscenza delle regole e alla necessità di allenamento, anche l'arbitro deve imparare a gestire 'il pensiero che blocca', acquistando consapevolezza nei propri mezzi e riuscendo a leggere senza distorsioni la propria prestazione. Ma come si lavora per aumentare la propria autostima senza cadere nell'errore di considerarsi infallibili? Il grande coinvolgimento in ciò che si fa è sicuramente un buon punto di partenza: se mi diverto nella mia attività di arbitro e se la motivazione è alta, è più facile mantenere la concentrazione. Allo stesso tempo è fondamentale analizzare in modo imparziale la mia prestazione, evitando alibi e giustifica-



**Ilaria Vagni è nata a Roma l'11 settembre 1970. Arbitro dal 1986, in serie A dal 2003.**

zioni. Un metodo interessante per identificare la presenza di blocchi psicologici consiste nel domandarsi quali sono gli aspetti su cui lavorare, prendendo magari in esame una gara in particolare. Le risposte che contengono il concetto di ciò che non si doveva fare ("non avrei dovuto sanzionare qual fallo") di solito indicano scarsa autostima o scarsa inclinazione alla rimozione dei pensieri negativi. Risulta quindi fondamentale riformulare le affermazioni ("devo sanzionare un fallo quando sono certa che sia avvenuto", "devo essere più presente e concentrata durante la gara"), individuando un percorso concreto per raggiungere gli obiettivi prefissati. Se da un lato è importante capire quali sono i limiti delle nostre prestazioni, è comunque fondamentale individuare gli obiettivi da raggiungere. In questo modo è possibile testare da vicino i progressi ottenuti, apportando correttivi efficaci. Il giusto equilibrio fra autostima e consapevolezza di sé è uno dei punti di forza di colui che, a prescindere dai risultati che riuscirà ad ottenere, dimostrerà di avere una grande capacità: quella di mettersi in discussione. 🏐



Un'Europa  
davvero  
**unITAS...**

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

## ALL STAR GAME

Domenica 22 novembre si è svolta a Roma la 19<sup>a</sup> edizione della Tim All Star Volley. Cinque i rappresentanti della Rpa-Luigi Bacchi. it Perugia che hanno partecipato a questo prestigioso evento sportivo. Nella squadra della nazionale azzurra c'era infatti il regista Giacomo Sintini e gli schiacciatori Matej Cernic e Cristian Savani, mentre tra gli avversari della squadra composta dal Resto del Mondo si sono trovati il centrale Stefan Hübner e l'opposto Jan

Stokr. La presenza perugina propendeva per l'Italia ma il risultato finale ha sorriso agli stranieri.

## INTERNAZIONALE

Non c'era l'Italia ma c'era un italiano. L'arbitro internazionale Simone Santi è stato impegnato, su designazione Fivb, in Giappone per la World Grand Champions Cup di pallavolo maschile dal 18 al 23 novembre scorsi. A lui è toccato di dirigere la gara conclusiva tra Giappone e Brasile che ha assegnato il titolo davanti a quasi 8000



spettatori. Il fischietto di Città di Castello è senza dubbio uno degli uomini di punta della categoria, un professionista che tiene alto il nome del paese fuori dai confini nazionali.

## CREAZIONI

In occasione della sesta giornata di campionato di serie A1 femminile disputata a Castellana Grotte tra la locale Cgf Recycle Florens e la Despar Perugia, i



tifosi pugliesi hanno ideato una simpatica scenografia per dare il 'bentornato' alla loro ex capitana Annamaria Quaranta. Il dispiacere per la partenza della schiacciatrice dal tacco dello stivale è ancora forte e lo ha testimoniato il lancio in aria di originali banconote coniate per la circostanza.

## ENCOMI

Dal giorno 11 novembre c'è una dottoressa in più, Elena Okechukwu centrale della Istituti Leonardi Sirio Perugia di serie B2 femminile si è laureata in Scienze Politiche presso l'Università degli Studi di Perugia, il titolo della tesi "I nuovi vicini: flussi migratori e processi di riorganizzazione urbana" con il voto di 105/110. Dal 16 novembre è stato accolto anche un nuovo dottore, si tratta dello schiacciatore



Alessandro Ciappi, atleta della Sir Safety Bastia di serie B1 maschile che ha conseguito la laurea presso l'Università degli Studi di Pisa alla facoltà di Medicina e Chirurgia, corso di fisioterapia, con una tesi dal titolo "La riabilitazione della spalla instabile del pallavolista" con il voto di 94/110. Congratulazioni ad entrambi per il traguardo raggiunto.

## LUTTO

Lo scorso 25 novembre ci ha lasciato prematuramente Leonardo Tardioli titolare della 2T Sport, una ditta per la produzione di abbigliamento sportivo divenuta una vera istituzione nella nostra regione. L'intero movimento della pallavolo si è stretto attorno ai familiari e all'azienda nel triste e difficile momento testimoniando la sua vicinanza. Era uno dei sostenitori di questa testata editoriale che ci ha accompagnato sin dalla nascita, permettendoci di costruire un rapporto diretto con le persone che fanno parte di questo nostro mondo delle schiacciate. Ciao Leonardo, ci mancherà.



## SITO INTERNET

Dallo scorso mese di ottobre la nostra redazione ha lanciato il servizio sul web in totale favore degli utenti e delle società sportive. All'indirizzo [www.pianetavolley.net](http://www.pianetavolley.net) si possono già trovare tante notizie



fresche che vengono aggiornate continuamente. Comunicati provenienti dai club e approfondimenti sulle partite, videointerviste con tutti i personaggi del mondo della pallavolo.

Segnalateci le curiosità' e inviateci le foto che volete vedere pubblicate a: [info@pianetavolley.net](mailto:info@pianetavolley.net)



# CACAO®

CENTRO ABBRONZATURA ED ESTETICA

## *il Genio della Lampada*

*esaudisce i tuoi desideri di Natale*

a soli **49**,00 €

**PACCHETTO RELAX**  
1 MASSAGGIO da 40'  
3 LAMPADE a scelta\*\*  
oppure

**PACCHETTO VITAL**  
1 TRATTAMENTO VISO  
3 LAMPADE a scelta\*\*

a soli **75**,00 €

**PACCHETTO  
RELAX PLUS\***  
3 MASSAGGI

a soli **99**,00 €

**PACCHETTO  
BEAUTY**  
3 TRATTAMENTI  
ESTETICI  
+ 5 LAMPADE\*\*\*

\* Promozione valida solo nel centro Cacao di Perugia

\*\* è possibile convertire le 3 lampade con n.1 trattamento estetico

\*\*\* è possibile convertire le 5 lampade con n.2 trattamenti estetici

All'interno dei nostri centri troverai anche altre proposte e numerose idee regalo

Perugia • Piazza Umbria Jazz, 22 • Tel. 075.5002894

Bastia Umbra • Via delle Querce, 15/17 • Tel. 075.8005373

[www.cacao.net](http://www.cacao.net)

# IL PIACERE È SCOPRIRE LA CITTÀ DA UN PUNTO DI VISTA DIVERSO.

Il piacere non fa calcoli, agisce d'impulso. Per questo ha trovato nella nuova BMW X1 il modo più versatile e funzionale per assecondare i propri desideri. Al vertice per prestazioni ed efficienza, la nuova BMW X1 è perfettamente disegnata per andare dove ancora non siete stati. Scopritela su [www.bmw.it](http://www.bmw.it)

## IL PIACERE È LA NUOVA BMW X1.

**BMW EfficientDynamics**   
Meno emissioni. Più piacere di guidare.

BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari. BMW e . Incontro al vertice della tecnologia.  
Consumi ciclo urbano/extraurbano/misto (litri/100Km): da 6,4/4,7/5,3 (sDrive20d) a 13,0/7,3/9,4 (xDrive28i). Emissioni CO<sub>2</sub> (g/km): da 139 (sDrive20d) a 219 (xDrive28i).



Nuova BMW X1  
sDrive20d  
sDrive20d  
sDrive23d  
sDrive28i



Piacere di guidare

[www.bmw.it](http://www.bmw.it)

**Concessionaria BMW A.D. Motor**

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

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