

COPIA OMAGGIO

PIANETA

Volley

SARANNO FAMOSI



GIOVANI
UMBRI
ALLA
RIBALTA

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 Sicilla - Perugia
Tel. 075/5058008

Mario Lucacci
Atleta della Nazionale Italiana
Mater Italia 2002 IFBB
Vincitore Giochi del Mediterraneo 2005 e 2006 IFBB
Alessandra Settembre
M&S Fitness

PALLAVOLO... UNO STILE DI VITA

RIFLESSIONI DI UN'ADOLESCENTE

Alla posta della nostra redazione arrivano molti messaggi: suggerimenti, lamentele varie o richieste bizzarre. Una lettera però ci ha colpito. Le parole che seguono sono state scritte da Ina Varfaj, una ragazza di 15 anni che ha voluto svelato il volley coi suoi occhi. Questa volta l'editoriale è suo. «La pallavolo non è un semplice sport. Certo come le altre discipline anche la pallavolo è soprattutto divertimento, armonia nello stare insieme e condivisione di vittorie e sconfitte. Attraverso lo sport si possono apprendere tante lezioni di vita. Oltre a giocare faccio l'arbitro nelle categorie under 12 e 13. E' bello ed emozionante anche per me veder giocare i più piccoli che si divertono, si aiutano, si danno una mano a vicenda quando perdono un punto ed esultano

capire quando è il momento di rischiare e quando bisogna essere più prudenti. Attraverso la pallavolo si impara a ragionare, a farsi valere e a non essere egoisti perché non si va da nessuna parte. Spesso quando gioco con la mia squadra l'allenatrice ci ripete di essere ignoranti per fare punto. E' un modo per farci capire che per ottenere qualcosa bisogna volerla con tutte le forze. Ignorante significa persona priva di cultura e di sapere, ossia uno che non pensa. Invece si deve sempre pensare, ma non al pallone appena sbagliato, bensì a quello successivo. Con questo si deduce un'altro insegnamento: quando si sbaglia non si può tornare indietro. Perciò carpe diem, raccogli al volo le opportunità e con l'esperienza del passato

«La grandezza del lavoro è all'interno dell'uomo»

Karol Wojtyla

insieme quando lo conquistano. Gli dispiace quando sbagliano ma poi basta che un compagno li incoraggi e tutto passa. Crescendo qualcuno diventa bravo e la pallavolo gli apre grandi porte, ma guai ad essere gelosi. Bisogna imparare che se uno nella vita si impegna può raggiungere risultati sorprendenti. Di conseguenza non bisogna mai arrendersi perché non sempre vince chi è più forte, ma chi ha più determinazione nel farlo. Spesso c'è bisogno anche della mano di qualcuno che ti stia vicino nei momenti di difficoltà e non solo nella gloria. Non serve solo il fisico per eccellere ma anche la testa, questo ti permette di andare avanti in qualsiasi campo. Bisogna

affronta il futuro. Quando si ama qualcosa o qualcuno si ama tutto, vittorie sconfitte, atteggiamenti sbagliati o meno, ma si vuole sempre migliorare. La pallavolo mi fa sentire bene e ricordare ciò che sono stata, ciò che sono adesso e ciò che potrei diventare, sempre in meglio speriamo. Io consiglio di provare, soprattutto ai giovani e ai più piccoli, ma anche a chi ha una certa età. Non è mai tardi per cominciare, non dico a giocare, ma a seguire uno sport, che trasmette tante di quelle emozioni che non riuscirei ad esprimere neanche avendo a disposizione tutta la carta del mondo». Ricordare queste cose ogni tanto non ci fa male. 🏐

ANNO 2 NUMERO 13
APRILE 2010

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

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

direttore responsabile
Alberto Aglietti

vice direttore
Cristiano Mazzone

collaboratori
Leonardo Bellucci
Luigi Bertini
Gianluca Carboni
Claudia Gaudenzi
Letizia Giocata
Italo Presenza
Linda Stoffa
Ina Varfaj
Pierre Woodman

fotografie
Agostino Benedetti
Mauro Ciangottini
José Esquivel
Valerio Giunti
Marco Mancini
Marco Trabalza

in copertina
umbri in nazionale
(foto di Benedetti e Mancini)

contributi
Roberto Allegrìa
Catia Gagliardi
Francesco Longo
Andrea Piacentini
Emanuele Pippi
Gian Paolo Sperandio
Fabio Toni

grafica e impaginazione
Valentina Sordini

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

pubblicità
Pianeta Volley
347-3409440
info@pianetavolley.net

ANNO 2 NUMERO 13

APRILE 2010

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...

Associazione Volontari Italiani Sangue
Regionale dell'Umbria
... e del diritto di DONARE IL SANGUE

UN UMBRO SUL TETTO DEL MONDO

IL CAMPIONE DI SAN GIUSTINO CHE SOGNA IL DERBY

di Alberto Aglietti

Centimetri e determinazione sono gli ingredienti di successo per Francesco Corsini, alias 'il lungo'. Uno che la carriera se l'è costruita lavorando senza risparmio di energie. «Sono arrivato tardi alla pallavolo, ma poi ho recuperato il tempo perduto». Nella sua San Giustino si avvicina alla pallavolo. «Sono stato spinto da un amico: il Biotta. Il campionato di serie B2 è stato importante, non tanto dal punto di vista tecnico ma perché mi ha aperto le porte del Forlì che è stato il vero trampolino di lancio». È il 1996 quando un giorno viene a visionarlo il tecnico Antonio Beccari che lo vuole portare in Romagna per fare la serie A2. «A quel tempo ero troppo giovane per capire l'occasione che mi si presentava, ma avevo già una grande determinazione come persona e volevo farmi questa esperienza giocandomi tutte le mie carte». A dargli ancora maggior forza sono le chiacchiere da bar. «In molto pensavano che sarei tornato presto, ma io sentivo che poteva nascere qualcosa di serio e ci ho creduto. All'inizio è stata dura perché ero molto legato al paese, e lasciare tutte le amicizie non è stato facile». I tre anni di Forlì lo fanno crescere tecnicamente e da lì parte la carriera in giro per l'Italia. «Mi sono fatto le ossa per i campionati di serie B1». Nel 2000 approda a Castiglione del Lago e nel 2007 torna in Umbria vestendo la maglia di capitano dello Spoletino. «L'allenatore Fausto Polidori mi chiamò e quando seppi che mi voleva dissi subito di sì, memore anche di quella pallavolo che negli anni '90 era stata vissuta nella città ai massimi livelli e dei derby con Città di Castello che avevano



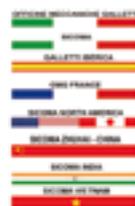
segnato la mia adolescenza. Ho sognato e sogno ancora di giocare quel derby mitico». L'esperienza spoletina è indimenticabile. «Ho stretto amicizie importanti, c'era una stima reciproca con la dirigenza e con il patron Monini, una squadra che ha saputo riempire il palazzetto più volte ed accendere la tifoseria. La maglia da capitano mi ha dato più fiducia e mi ha fatto ulteriormente crescere». Da quando è partito da casa ha continuato a lavorare con tanta dedizione e anche quest'anno a Trento i risultati non sono mancati. «È una società efficiente sotto tutti i punti di vista e l'allenatore cura ogni minimo particolare, nulla è lasciato al caso, devi dare il massimo ogni giorno, è un lavoro che ti prende dentro e fuori dalla palestra. La squadra è un dream team, speciale per le qualità morali del gruppo e le capacità tecniche che ci hanno portato a grandi risultati, ora posso dire di essere campione del mondo». Il segreto per giocare ad alto livello è tutto nella testa. «Dal 2008 mi sono sposato e c'è sempre Iva con me a supportarmi e sopportarmi, e ora che c'è anche Petra Luna, posso solo migliorarmi». 🍷

Francesco Corsini è nato a San Giustino il 1° gennaio 1979, è alto 202 cm., soprannome 'il lungo'. Sposato con Ivana di nazionalità croata e padre di Petra-Luna, una bimba di 4 mesi. Nel suo palmaresse brillano la vittoria nel Mundialito per Club e in Coppa Italia conquistate in questa stagione con la maglia di Trento.



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

OMG GROUP



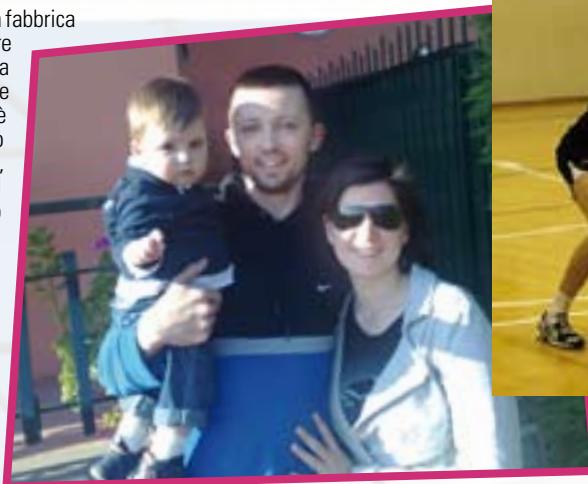
ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ

PRIORITÀ ALLA FAMIGLIA PER IL MARTELLINO CANALICCHIO

di Leonardo Bellucci

Riuscire a conciliare un lavoro in fabbrica con la carriera da giocatore non è impresa facile, ma la passione e l'amore per lo schiacciato aiuta a trovare una soluzione, così è stato per Fabrizio Canalicchio. Lo schiacciatore dell'Etruria Corciano, con un passato di tutto rispetto nel volley regionale, ha sempre diviso la sua vita tra il rettangolo di gioco e i turni della fabbrica, con grande dedizione e sacrifici verso questi due mondi, quello del lavoro e quello del volley. «Le prime volte che mi sono ritrovato sotto rete avevo 14 anni, ai tempi della scuola, ho mosso i primi passi nella squadra del San Sisto e, come si dice, una cosa tira l'altra. Due anni dopo sono entrato a far parte del Cus Perugia, il

gruppo storico con Andrea Radici in panchina, un allenatore al quale devo moltissimo». Raggiunta la maggiore età, con un diploma in tasca da perito elettronico, Fabrizio decide che è tempo di mettersi a lavorare e, seguendo le orme di sua madre, entra a far parte anche lui di quella grande fabbrica storica che è la Perugia senza però rinunciare alla pallavolo che lo vedrà protagonista a Marsciano, Spoleto, Todi e Bastia sempre con buoni risultati. «Non è stato semplice organizzare la mia vita tra i turni di fabbrica, spesso notturni, allenamenti e partite, un bel sacrificio credetemi! Sono cresciuto negli anni in cui con la pallavolo non si campava, c'erano dei piccoli rimborsi e dunque non me la sentivo di lasciare un lavoro per dedicarmi completamente ad una passione che non dava una stabilità economica». Per il tecnico di linea (operaio specializzato), nel 2005 arriva la chiamata in serie A della Rpa Perugia. «E' stata un'esperienza dai due volti. Purtroppo gli orari della fabbrica ed i ritmi vertiginosi degli allenamenti erano incompatibili e si è interrotta, ma mi ha lasciato senz'altro ricordi positivi perché sono stato a contatto con grandi



giocatori come Tofoli e Hernandez dai quali c'è solo da apprendere. Loro sono dei campioni veri». Nessun

rimpianto dunque per le scelte fatte, neppure quelle di questa stagione quando ha preferito rinunciare alle proposte di Bastia e Cortona per dedicarsi di più al piccolo Davide nato dal matrimonio con Emanuela. «Ho scelto di passare una stagione 'tranquilla' e dunque di non prendere un impegno gravoso come quello di una B1, senza rimpianti però, visto il meraviglioso bimbo che mi trovo ogni giorno tra le braccia». Prima di salutarci gli chiediamo un pronostico per il campionato di serie C. «Con Corciano stiamo giocando un buon campionato, la stagione è ancora lunga e ci sono molte squadre che si contendono la vittoria ma se dovessi immaginare una finalissima ci vedrei bene Terni, squadra davvero compatta. Per l'altro nome lascio un punto interrogativo, anche se spero saremo noi!».

Fabrizio Canalicchio è nato a Perugia il 13 maggio 1977, è alto 192 cm. Gioca nella Etruria Corciano ed indossa la maglia numero 13, quello del suo giorno di nascita. In carriera ha disputato tre campionati di serie C, quattro di serie B2, sei di serie B1 ed uno di serie A1. Tre le promozioni conseguite sul campo.

just duet
live music

Tel. 338 - 3029270
Email: info@justduet.it
Web: www.justduet.it

Piano Bar - Matrimoni - Serate Danzanti - Meetings - Cerimonie - Karaoke

IL CODICE DI DILETTA

UNA CRESCITA COSTANTE PER LA CENTRALE DEL PETRIGNANO

di Claudia Gaudenzi

La Repubblica riconosce e garantisce i diritti inviolabili dell'uomo, sia come singolo sia nelle formazioni sociali ove svolge la sua personalità. Questo è il fondamento del diritto allo sport garantito dalla nostra Costituzione; questo è pane quotidiano per Diletta Bigini, giocatrice di pallavolo e anche studentessa di Giurisprudenza che nel suo futuro, oltre ad aspirare ad una bella carriera pallavolistica, si immagina come professionista. «Sono diplomata al liceo Linguistico ma con le lingue, dopo averci studiate per 5 anni, non avrei continuato, mi piaceva la legge e sono stata indirizzata verso questa facoltà che privilegia molto la proprietà di linguaggio, cosa per cui penso di essere portata». Da grande Diletta sogna di fare il notaio. «Mi piacciono le sfide e questa lo è. Tutti dicono che questo è un mestiere che si trasmette da padre in figlio, io vorrei dimostrare di poterci arrivare con le mie forze. Inoltre il notaio è una figura che mi ha sempre affascinato, perché richiede una formazione a 360 gradi». Di essere tenace e determinata lo ha dimostrato anche nella pallavolo,



anno di panchina e poi subito un posto da titolare per lei. «Devo dire che il passaggio nella massima categoria regionale è stato traumatico, ma anche grazie a dei tecnici fantastici, mi sono ambientata presto». Quest'anno non è

stato molto brillante per Petrignano che, come ci dice la stessa Bigini, aveva tutt'altri obiettivi per questa stagione. «Il campionato non è andato come si sperava ed ora siamo coinvolti nella corsa per la salvezza. Personalmente mi sento soddisfatta, sia del gruppo che è molto affiatato, sia della mia crescita tecnica, e per questo devo ringraziare il tecnico Roberto Bacioccola che mi ha insegnato tantissimo».



infatti già a 15 anni lei giocava in serie C ed ora è una delle titolari della Scai Volley '86 Petrignano. «Ho iniziato a muovere i primi passi con l'Assisi in under 13, dove ero allenata da Valentina Cortona, una persona che mi ha fatto crescere tantissimo, sia sportivamente che caratterialmente. Dopo una breve parentesi in under 16 e prima divisione, dove tra l'altro facevo l'opposto, sono passata al Petrignano in prima squadra». Poco più di un

infatti è una centrale che, a dispetto del ruolo, si comporta bene anche in seconda linea e che fa del gioco veloce, e, soprattutto di un potente primo tempo, la sua caratteristica migliore. In molti scommettono che nel prossimo futuro sia attesa da un salto di categoria nel volley. Oltre al diritto e alla pallavolo l'altra sua grande passione sono gli animali, ed in modo particolare i cani. «Da piccola volevo fare la veterinaria, ma non sopporterei di vedere soffrire un animale e per questo ho cambiato idea. La passione per i cani me l'ha trasmessa mio padre e condividiamo questo amore fin da quando ero bambina».



Diletta Bigini è nata ad Assisi il 6 luglio 1990, è alta 177 cm. Si è diplomata al Liceo Linguistico e ora è iscritta a Giurisprudenza. Gioca nel ruolo di centrale, ha cominciato la carriera con la maglia di Assisi, da cinque stagioni milita in serie C col Petrignano.

zero7cinque

Ristorante . Pizzeria

MENU PER CELIACI

NOVITA'

APERTO IL LUNEDI'

VIA SETTEVALLI 131 . PERUGIA . 075 505 82 94

FORTEBRACCIO: ET VOILÀ

AL SECONDO ASSALTO I PERUGINI SONO PROMOSSI

di Pierre Woodman

Una squadra composta da amici, il concetto di gruppo e spogliatoio elevato all'ennesima potenza. Si aggiunge un pizzico di scaramanzia e la volontà di ripartire nonostante la delusione dello scorso anno: questa miscellanea di ingredienti concorre a creare la squadra maschile della Fortebraccio vincitrice del campionato di serie D regionale con ben tre giornate di anticipo. Tra le colonne portanti del team i gemelli Michele e Sergio Sorbolini (in rigoroso ordine di apparizione così come mamma Mirella li ha fatti), centrale il primo con il numero 10, laterale nonché capitano il secondo con la maglia numero 6. La storia parte dalla cocente delusione della stagione passata come ricorda Michele: «Siamo stati a lungo in testa al campionato ma sul finale di stagione ci siamo bloccati, definirli strana è riduttivo. Pezzo dopo pezzo siamo riusciti a creare un team affiatato che prova gusto nello stare insieme anche fuori dal campo». E dire che la scorsa estate era in dubbio anche l'iscrizione afferma Sergio. «Durante la scorsa estate i presupposti per ripartire erano davvero inadeguati, molti giocatori approdati ad altre società, qualcuno dubbioso nel continuare l'attività agonistica, ma alla fine, tassello dopo tassello sono arrivati nuovi elementi o tornate alla base vecchie conoscenze; tutti i ruoli coperti e una smania di far

N°	COGNOME	NOME	ALTEZZA	RUOLO	ANNO
2	Giulio	Pispola	1,83	centrale	1978
3	Cristian	Nolte	183	centrale	1974
5	Andrea	Avallone	183	centrale	1984
6	Sergio	Sorbolini	186	schiacciatore	1977
8	Alessandro	Schiavolini	180	alzatore	1986
9	Marco	Vergoni	184	schiacciatore	1974
10	Michele	Sorbolini	184	centrale	1977
11	Riccardo	Bumelli	183	opposto	1984
12	Francesco	Binaglia	186	schiacciatore	1980
14	Luca	Gasparri	178	libero	1984
15	Andrea	Sorci	175	libero	1988
16	Antonino	Intiisano	187	opposto	1978
22	Nicola	Roscini	180	alzatore	1978
46	Tito	Lucidi	184	schiacciatore	1978



una sola sconfitta come spiega Michele. «Direi che in fin dei conti siamo stati la squadra più continua, le gare decisive sono state le vittorie in trasferta a Marsciano e Tavernelle. In casa siamo stati pressoché perfetti, a volte brillanti altre volte meno ma comunque sempre determinati nei momenti topici». Un, deux, trois... ça va! l'urlo della Fortebraccio dal sapore transalpino, sorridono i gemelli mentre lo spiegano all'unisono. «Nasce da una battuta durante la preparazione atletica dello scorso anno e ci ha accompagnato prima di ogni gara anche in questa stagione. E' un omaggio ad un grande attore del cinema mondiale... altro non possiamo dire». Il merito è anche degli sponsor Saci, Carloni Gomme, Little Prince, Costruzioni Edili Gasparri, Bimal, il cui vitale sostegno ha permesso di coronare un sogno. E per il prossimo campionato... «Per il momento ci godiamo l'ultimo scorcio di stagione, abbiamo una festa da organizzare poi ci penseremo».

bene già dal primo giorno di preparazione. Tutto nasce dalla voglia di continuare a giocare a pallavolo, il gusto dell'allenamento, della partita ma soprattutto di stare insieme in palestra e sparare buffonate a raffica, non c'è spazio per i permalososi. Un mix di gente che mastica pallavolo da tempo, con tanta esperienza e capace di chiudere i conti con il campionato con largo anticipo, un distacco abissale sulle inseguitrici e



FORTEBRACCIO 1890

Presidente: Mario Valentini. Segretario: Francesco Gemini. Direttore Sportivo: Lorenzo Ferrucci. Allenatore: Daniele Corradini. Assistente: Michele Lazzeri.

promovideo
MULTIMEDIA & COMMUNICATIONS

www.promovideo.eu

produzioni televisive HD - Graphic Design - Gestione Eventi - Gestione Audio - Crossmedia

cacao[®]

CENTRO ABBRONZATURA ED ESTETICA

novità esclusiva
DIMAGRIMENTO

XILINE[®]
tecnologie evolute

CHECK-UP
GRATUITO



PERUGIA

Piazza Umbria Jazz, 22 • Tel. e Fax 075.5002894

www.cacao.net

LE ECCELLENZE DELL'UMBRIA

SUI CAMPI DELLA SERIE A SEMPRE PRONTI A... SBANDIERARE

di Linda Stoffa

Sorriso sulle labbra e pronti a scherzare prima e dopo la gara ma estremamente seri e concentrati durante lo svolgimento della stessa. Sono i giudici di linea, figura componente il collegio arbitrale che è stata sino a ieri ritenuta di contorno rispetto a quella dei due direttori di gara, e che oggi è molto rivalutata. Nella pallavolo moderna è stata riscontrata l'utilità crescente di questi collaboratori, quali ausiliari del primo, soprattutto, e del secondo fischietto. Molto spesso anche gli addetti ai lavori ne ignorano le competenze che sono quelle di segnalazione di palla dentro e fuori o di una toccata, rispetto alla propria linea. Inoltre, sulle linee lunghe, essi hanno la competenza di segnalare il tocco dell'asticella da parte del pallone e l'eventuale entrata o uscita dello stesso, in modo non corretto rispetto all'antenna di

propria competenza. Sulle linee corte, invece, debbono segnalare l'eventuale tocco della linea di fondo campo al momento dell'esecuzione della battuta da parte dell'atleta al servizio. Non mancano le proteste sulle loro decisioni durante la gara, può avvenire infatti che ci siano degli scambi di vedute con i giocatori e con gli allenatori dove generalmente finisce tutto con battute sarcastiche e qualche volta anche simpatiche. L'Umbria annovera quattro esponenti di tutto rispetto, si tratta dei folignati: Scilla Salari, Marco Bibi, Filippo Bacchi e Dario Epifani (in rigoroso ordine di anzianità di ruolo). Il quartetto, ormai ben rodato, prosegue nella strada tracciata dai capostipiti Maurizio Lestini e Rivo Loreti, ottimi consiglieri. Anche per loro, come per gli atleti di una squadra,



I giudici di linea umbri in attività: Marco Bibi dal 1996, Scilla Salari dal 1999, Filippo Bacchi dal 2004, Dario Epifani dal 2007.



vale la regola

dell'esperienza e dell'affiatamento.

Dopo un certo periodo, infatti, l'intesa dentro e fuori dal campo migliora perché s'imparano i pregi e i difetti dei propri compagni di squadra. Gli umbri hanno avuto occasione di ben figurare nei campionati di serie A1 sia maschile che femminile. Tra le designazioni più importanti vale la pena ricordarne alcune.

Ad esempio quella di gara-uno e gara-cinque di semifinale maschile (Macerata - Piacenza) dello scorso anno e di semifinale femminile (Pesaro - Busto Arsizio) e gara-due della finale femminile (Pesaro - Novara) sempre dello scorso anno. Inoltre, il quartetto vanta la partecipazione alla final-four di champions league femminile 2009 e alla final-four di challenge cup maschile 2010 che sono state ospitate nel capoluogo regionale. La carriera in questo ruolo è riservata agli arbitri. Per poter diventare giudice di linea bisogna che un arbitro faccia richiesta al fiduciario regionale e questi poi deve inviare la domanda alla commissione arbitri nazionale. Con i campionati maschili e femminili che stanno entrare nel vivo con la disputa dei play off, i quattro umbri sperano di poter partecipare a nuove ed entusiasmanti gare del più bel campionato del mondo, in attesa, ovviamente, di qualche buona notizia per i Mondiali maschili, in programma in Italia tra settembre ed ottobre prossimi. 

LEADERSHIP E STILE DELL'ALLENATORE

L'IMPORTANZA DI CONOSCERE LE DINAMICHE DI GRUPPO

di Luigi Bertini

La leadership è quel processo volto ad influenzare le attività di un individuo o di un gruppo per il conseguimento di determinati obiettivi. Nello sport l'allenatore svolge tale ruolo attraverso: la trasmissione e lo sviluppo di competenze sportive, la costruzione e l'organizzazione del gruppo-squadra (team-building), la pianificazione dei compiti e la programmazione delle attività in vista del raggiungimento degli obiettivi prefissati, il supporto educativo e motivazionale, le scelte, la valutazione, le decisioni. Le premesse per una leadership positiva ed efficace sono: sapere che il proprio ruolo è servire e non essere serviti, creare una cultura in cui tutti si sentano utili e importanti per la squadra, dare direttive chiare, abituarsi ad essere efficaci, con poche parole, criticare in privato e lodare in pubblico, separare l'errore dalla persona che sbaglia, enfatizzare il lavoro di squadra, piuttosto che l'individualità, focalizzare il futuro senza trascurare l'immediato, accettare critiche e rimproveri. La leadership è quindi un fattore di grande importanza per la coesione del gruppo-squadra, e sarà necessario monitorare costantemente due elementi caratterizzanti: il primo è il compito, vale a dire il perché quei ragazzi/e stanno insieme, per quale obiettivo stanno lavorando e per raggiungere quale meta. Il secondo è lo stato delle relazioni, il benessere interpersonale degli atleti e l'efficacia degli scambi comunicativi, vale a dire il come stanno insieme. Nessun



allenatore potrà illudersi di portare avanti un buon lavoro sul campo ignorando l'aspetto relazionale. Poiché ogni squadra è un gruppo unico e irripetibile, è necessario che la leadership sia caratterizzata da grande adattabilità, dato che lo stile di

L'allenatore, ovviamente, dovrà modulare il proprio stile di leadership in funzione del contesto in cui si trova e delle variabili che ne derivano, ma credo che il successo di molte conduzioni di squadra sia dovuto a tutti quei fattori spontanei o indotti che fanno scaturire nel gruppo una fortissima responsabilizzazione. 🤝

Luigi Bertini è nato a Perugia il 20 settembre 1949. Ha iniziato ad allenare nel 1968, è stato insegnante di Educazione Fisica, laureato in Sociologia, dal 1975 docente di Pallavolo prima all'Isef e oggi all'Università degli Studi di Perugia. È docente nazionale della Fipav, e responsabile tecnico del Centro di Qualificazione Provinciale della Fipav Perugia. È autore di alcune pubblicazioni.



conduzione che può risultare efficace per un gruppo, può non esserlo per un altro. Le doti tecniche di un allenatore non sono garanzia di una leadership di successo: occorrono anche specifiche capacità comunicative, relazionali e didattiche che possono essere acquisite o migliorate all'interno di percorsi formativi idonei. La leadership di un allenatore è influenzata dal suo stile di conduzione che esprime, tra l'altro, alcuni tratti della sua personalità e della sua cultura. I giocatori considerano un buon allenatore colui che li capisce nei momenti delicati, che dialoga con loro, che favorisce l'affiatamento all'interno della squadra, che tiene unito lo spogliatoio, che li fa sentire importanti, che è astuto in gara, che pretende il massimo da ognuno e carica tutti i giocatori prima della partita.

**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

DEFATICAMENTO E RIGENERAZIONE

ALCUNI CONSIGLI PER AFFRONTARE MEGLIO IL FINALE DI STAGIONE

di Gianluca Carboni

Avicinandosi alla fine della stagione, con i carichi fisici che iniziano ad accumularsi, diventano sempre più importanti le tecniche di defaticamento post-allenamento e le tecniche di rigenerazione. Per quello che concerne il post-allenamento, avendo a che fare con atleti che sollecitano molto l'apparato muscolo-scheletrico, ci soffermeremo sia sulle varie tecniche di stretching sia su tutta una serie di esercizi di scarico della colonna vertebrale. Tutte queste accortezze vanno chiaramente inserite alla fine dell'allenamento tecnico o della sala pesi. Partendo dallo stretching è bene capire che, come tutto l'allenamento, deve essere personalizzato e come tutto l'allenamento va eseguito con il massimo rigore per ottenere risultati. Bisogna quindi scegliere fra le tante, la tecnica più adatta ad ogni atleta e insegnargliela in maniera precisa e corretta. Per quello che riguarda lo scarico della colonna invece è bene utilizzare se possibile una routine di esercizi sul fitball. Il vantaggio di questo attrezzo è che spesso si può lavorare con la colonna vertebrale in completo scarico, favorendo così il rilassamento generale. Tramite l'esecuzione di posizioni semplici e rilassanti infatti, si riesce in questo modo a normalizzare lo spazio interdiscale arrecando spesso sollievo alla zona lombare. Molto interessante è poi anche l'automassaggio a terra con la palla.

Questa

è una valida tecnica per rilassare in autonomia varie parti del corpo, dalle gambe alla schiena. Tramite delle dolci rullate sulla palla si ottiene un massaggio



rigenerante che scarica le tensioni accumulate durante l'allenamento. La routine solitamente (5-10 min) inizia dalla muscolatura profonda della schiena per poi passare gradatamente ai vari distretti muscolari della gamba. Parlando delle tecniche di rigenerazione, metterei l'accento più che altro su tutte quella accortezze che si debbono attuare durante tutta l'annata sportiva. Parlerei quindi, e le cito per importanza, dell'alimentazione corretta (spesso sottovalutata), dell'integrazione, del riposo. E' chiaro che mangiare in maniera adeguata è fondamentale per un recupero rapido

com'è altrettanto fondamentale seguire un programma di integrazione che supporti il proprio regime alimentare. Scegliere i giusti alimenti per il pre e post allenamento; privilegiare i carboidrati complessi (derivati dalle farine, pasta, pane...) prima della seduta in palestra e magari le proteine associate a carboidrati con basso indice glicemico (verdure e alcuni frutti) nel dopo allenamento. Poi di importanza capitale è il riposo inteso come ore di

sonno e come ore di lavoro utilizzato in quelle attività collaterali (massaggi, piscina, fisioterapia...etc) che vengono utilizzate a scopo rigenerativo, e che hanno come unico obiettivo dichiarato la prevenzione e il ripristino dell'omeostasi ottimale del fisico dell'atleta.



Gianluca Carboni, preparatore fisico e titolare di 'Range of Motion' studio professionale di consulenze fisico-atletiche, svolge la sua attività nella pallavolo, nel basket e nelle arti marziali. In questa stagione collabora con il Cortona Volley di serie B1 maschile. Contatti www.rangeofmotion.it e consulenze 328-8125411.



IL PROFUMO D'AZZURRO

CINQUE CONVOGAZIONI NELLE NAZIONALI GIOVANILI PER GLI UMBRI

di Italo Presenza

Il periodo di Pasqua ha riservato esperienze importanti a cinque atleti delle squadre umbre. A vestire la maglia della nazionale sono stati tre ragazzi: Filippo Agostini e Giulio Santilli del vivaio del Perugia Volley e Luca Sartoretti del settore giovanile della Pallavolo Città di Castello. Una conferma del lavoro svolto nei rispettivi club e dell'attenzione riservata dalle società regionali di serie A verso quel serbatoio di atleti che costituisce il futuro di ogni squadra. La chiamata dei tecnici federali Mario Barbiero e Liano Petrelli è seguito all'allenamento di selezione tenuto il 10 marzo scorso alla



palestra Fermi di San Sisto dove i migliori giocatori dell'Umbria erano stati radunati per essere visionati dallo staff azzurro. Gli atleti hanno fatto parte della rappresentativa che dal primo al tre aprile è stata ospitata a Modena ed ha partecipato al Trofeo Bussinello, una delle manifestazioni più importanti per la categoria under 16, giungendo al terzo posto. Anche tra il gentil sesso ci sono state buone notizie,



due le ragazze convocate, entrambe del Trevi Volley: Valentina Baldini e Giulia Pascucci hanno risposto alla chiamata del commissario tecnico orvietano Marco Mencarelli e sono state impegnate nel torneo internazionale 'Paolo con Noi' che si è svolto dal 2 al 4 aprile a Torino. Per loro non si tratta di una novità, lo



staff tecnico federale in effetti aveva mostrato interesse verso di loro avendole già visionate in passato. La selezione under 19 ha raccolto un brillante secondo posto. In questo caso si può affermare che è stato premiato il perseguimento della politica di valorizzazione del settore giovanile che ha sempre contraddistinto il club biancoazzurro. Segnali incoraggianti dunque per il movimento regionale delle schiacciate che deve trovare la forza per puntare sulle nuove leve, ma queste conferme devono necessariamente essere un punto di partenza e non di arrivo. Servono scelte coraggiose anche perché, come si sa, la fortuna premia gli audaci.

TERIOS

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

Terios da 18.990 € (I.P.T. esclusa)

TERIOS GREEN POWERED 1.5

INCENTIVO GPL € 1.500,00

Offerta valida fino al 30 giugno 2010

Consumo medio (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
DAI HATSU

GRANDE SUCCESSO AL CITTÀ DI BASTIA

ORGANIZZAZIONE IMPECCABILE PER LA ASICS BY KOALA

di Letizia Giocata

E' andata in archivio la prima edizione del torneo nazionale Città di Bastia riservato alla categoria under 14. Durante il ponte di Pasqua le competizioni maschili e femminili hanno evidenziato l'elevata qualità delle 12 squadre partecipanti, richiamando un pubblico numeroso sugli spalti del palazzetto di viale Giontella. Tra le donne a trionfare è stata Bastia Umbra che ha battuto in finale Magione mentre la finalina di consolazione è stata vinta dal Narni che si è imposta su Orvieto. Quinto posto per Assisi e sesto per Petriignano. Di grande prestigio l'appuntamento degli uomini che ha visto partecipare i settori giovanili dei club di serie A. Il gradino più alto del podio è stato del Bassano che in finale ha superato Roma, terzo posto per Treviso, quarto per Bastia, quinto per Santa Croce e sesto per Ravenna. La gratitudine del comitato organizzatore, è stata rivolta alle istituzioni e agli sponsor, due componenti fondamentali per la ricetta di successo di questo evento sportivo. Gli organizzatori Fabio Fortunati e Giuseppe Aristei, titolari della ditta Asics by Koala, dicono all'unisono: «Vogliamo ringraziare le istituzioni e gli sponsor che ci sono stati vicino e che ci hanno aiutato per mettere in piedi questo evento sportivo. Una manifestazione di rilievo nazionale che

è servita per dare lustro al nostro territorio e che ha colto nel segno. Siamo molto vicini alla pallavolo che è uno sport con grandi numeri e fatta di molte brave persone. Quello che abbiamo visto è stato



un torneo di altissimo livello per la categoria. Siamo sicuri che il divertimento non è mancato e che questo è stato solo il primo di una serie di appuntamenti che vogliamo far diventare un classico del periodo di Pasqua». Il merito va condiviso anche con Maurizio Betti e Maurizio Sensi che si sono rivelati indispensabili braccia operative. Tanto divertimento, dunque, ma senza dimenticare un momento di riflessione per la celebrazione di questo importante periodo festivo. 🏐

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

asics
by **KOALA**

Via Roma 90/B BASTIA UMBRA (PG)
Tel. 075 8012053 - 392.6444917 - 338.9244042
e-mail: asicsbykoala@alice.it

Sound mind
sound body

Asics by Koala è un marchio registrato di Asics Corporation
Asics by Koala è un marchio registrato di Asics Corporation
Asics by Koala è un marchio registrato di Asics Corporation

VOLLEY SOLIDALE

Con Gomel, la città bielorusa che ha ospitato il Perugia Volley nella prima uscita europea, è nato un legame speciale fatto di solidarietà. I grifoni, infatti, contribuiscono ad aiutare i bambini sordomuti inviando loro materiale sportivo. Ma i giocatori biancorossi ci



hanno abituati ad atti di generosità; con le 'multe' dei ritardi agli allenamenti ed 'errori' nell'abbigliamento ufficiale, hanno fatto due adozioni a distanza garantendo ai loro 'figli' lontani, uno in Cina ed un altro in Africa, un'adeguata istruzione e, soprattutto, una dignitosa sopravvivenza.

NAZIONALE

Il c.t. dell'Italia Andrea Anastasi attinge dal serbatoio di talenti della Rpa-LuigiBacchi.it e nella lista dei 22 convocati per la World League ha inserito i nomi di



Cristian Savani e Matej Cernic. Sia per lo schiacciatore di Castiglione delle Stiviere che per quello di Gorizia si tratta di una conferma. Due giocatori che sono a pieno titolo tra i migliori atleti del campionato, nella stagione vissuta a Perugia. Un premio all'impegno ed ai risultati ottenuti da tutta la squadra.

FIOCCO AZZURRO

Un lieto evento ha allegrato l'ambiente del volley regionale. L'allenatore Riccardo Provvedi e la sua compagna Roberta Natali lo scorso 11 marzo hanno festeggiato la nascita del piccolo Vittorio, secondogenito



della famiglia. A loro vanno le felicitazioni della nostra redazione.

TORNEO EUROCAMP

Trionfo per la formazione under 18 maschile della Marconi Spoleto nel trofeo Città di Cesenatico disputato ad inizio aprile sulla nota località della riviera adriatica. La squadra



allenata da Mirco Giappesi ha conquistato il primo posto imponendosi su tutte. Una grande esperienza sportiva per gli spoletini che hanno aggiunto la ciliegina sulla torta alle premiazioni individuali con il premio di miglior giocatore del torneo a Matteo Segoni.

TORNEO VALCAMONICA

Il 5 ed il 6 aprile scorsi nella provincia di



Brescia si è disputato il trofeo denominato Comune di Breno. In rappresentanza delle squadre umbre c'era la Clt Terni del tecnico Matteo Serpetti che ha gareggiato nella categoria under 16 maschile.

TORNEO CONERO

Si è tenuto l'1, 2 e 3 aprile scorso, la sedicesima edizione del torneo giovanile Easter Volley ospitato ad Ancona. Al prestigioso evento hanno partecipato diverse squadre umbre, nella categoria under 14 femminile la formazione del



Volley Spoleto allenata da Eleonora Storri e della Sirio Perugia del coach Paolo Collavini. Nella categoria under 16 due squadre della Sirio Perugia, quella guidata da Riccardo Terenzi e quella di Matteo Marinelli.

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



**Affrontiamo insieme il domani
con fiducia e serenità.
ITAS, dal 1821 assicuratori veri.**



ITAS
ASSICURAZIONI

Agenti Umbria



AGENZIA DI PERUGIA
Agente Andrea Lumediluna
Via M. Angeloni, 51
Tel. 075 5055040-5004124
www.gruppoitas.it

IL PIACERE È CREDERE AI VOSTRI OCCHI.

Lasciatevi sorprendere dalle speciali condizioni su tutta la gamma BMW e dalla nuova BMW X1 da 29.990 €*.

*Il prezzo si riferisce alla motorizzazione 116d sDrive da 143 CV.

IL PIACERE SI PROVA ANCHE NELLA NOSTRA CONCESSIONARIA BMW.

BMW EfficientDynamics

Meno emissioni. Più piacere di guidare.



BMW Financial Services: la più avanzata realtà nei servizi finanziari. BMW e **Cash** insieme al vertice della tecnologia.

Consumi ciclo urbano/extraurbano/misto (l/100km) da 6,14/3,2/4,2 (sDrive116d) a 13,0/7,3/9,4 (sDrive20i). Emissioni CO₂ (g/km) da 136 (sDrive116d) a 219 (sDrive20i).



Modello BMW X1

www.bmw.it



Piacere di guidare

Concessionaria BMW A.D. Motor

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