

PIANETA  
Volley



**Buon  
Compleanno  
ITALIA**

**personaggi di valore**

**SERVIZI  
AI CLUB**

**comunicati  
house organ  
internet  
conferenze stampa  
telecronache  
speaker**



**CORSO**  
**Addetto stampa**



**info 347-3409440**

**www.pianetavolley.net**



ANNO 3 - NUMERO 22

MARZO 2011

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.

## 150 ANNI DI UNITA'

un'esperienza da ricordare

La data del 17 marzo 2011 è stata senza dubbio storica. Centocinquanta candeline per il nostro Bel Paese sono state festeggiate in ogni modo. Il suggerimento fornito dal Coni di celebrare tutte le partite che si sono disputate nei cinque giorni precedenti quella data suonando l'Inno di Mameli poteva sembrare in un primo momento un azzardo, o quantomeno una forzatura, specie per tutte quelle palestre dove non esiste attrezzatura fonica adeguata. Ma il riscontro fornito dal campo è stato eccezionale, le società ed i tesserati hanno risposto all'invito dandosi da fare con ogni mezzo a disposizione per poter assicurare la dovuta solennità e la massima partecipazione degli sportivi

che tutti conoscono e che avevano recitato a memoria mille volte prima d'allora, magari guardando la nazionale in televisione. Stavolta però è stato diverso, le persone coinvolte si sono sentite maggiormente partecipi perché erano loro le protagoniste. Persone comuni che nel cantare l'Inno del proprio paese hanno provato un'emozione più forte ed intensa del solito. Sentimenti che hanno coinvolto anche gli spettatori sugli spalti come mai era accaduto prima. Per un momento unite e non divise dai consueti intramontabili campanilismi, queste persone si sono strette in un unico abbraccio ed hanno cantato. Insieme a loro hanno cantato gli spettatori, pochi o tanti che fossero nei vari campi, tutti in

### ANNO 3 NUMERO 22

#### MARZO 2011

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

Dora Brilla  
Gianluca Carboni  
Mia Contabile  
Brunella Duchini  
Sano Esalvo  
Claudia Gaudenzi  
Marco Mencarelli

#### fotografie

Italo Bandiera  
José Esquivel  
Stefano Filosi  
Maurizio Lollini  
Loredana Pontani  
Andrea Pomponi  
Maurizio Sargenti  
Oreste Testa

#### in copertina

Frecce Tricolori  
(foto di Italo Bandiera)

#### contributi

Roberto Allegria  
Maurizio Betti  
Francesco Longo  
Stefano Mariangeli  
Francesco Micheli  
Andrea Piacentini  
Gian Paolo Sperandio  
Fabio Toni

#### grafica e impaginazione

Federico Zetti

#### stampa

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

#### pubblicità

Pianeta Volley  
347-3409440  
info@pianetavolley.net

### «Qui si fa l'Italia o si muore»

Giuseppe Garibaldi

all'anniversario dell'Unità d'Italia. Nella maggior parte dei casi i dirigenti di società si sono adoperati al massimo per soddisfare al meglio tali indicazioni. L'iniziativa ha avuto facile applicazione nei campionati di serie A, provvisti per regolamento di impianti dotati di amplificazione, mentre nelle gare che si sono svolte in palestre sprovviste di tali mezzi, si è cercato di compensare in ogni maniera possibile. Ecco dunque che sono comparsi stereo e apparecchiature di tutte le dimensioni, nonché bandiere tricolori in ogni dove. Prima della gara le squadre che si sono affrontate hanno intonato sottorete quelle parole

pie di ad accompagnare il nostro amato Inno. Qualche brivido più del solito lungo la schiena è corso, questo è innegabile. Poi, ovviamente, come sempre è stata battaglia dentro al rettangolo. L'iniziativa è dunque riuscita pienamente. Per coloro che hanno avuto la fortuna di vivere questo momento, è facile immaginare che la prossima volta che sentiranno suonare in un evento sportivo queste note sapranno cosa prova chi sta giocando per difendere i propri colori. Per tutti gli altri che invece non hanno avuto il privilegio di fare questa esperienza, niente paura, tra altri 150 anni l'operazione dovrebbe essere ripetuta. 🇮🇹

**18 anni: l'età del diritto al voto...**

Associazione Volontari Italiani Sangue  
800-550433  
Regionale dell'Umbria  
... e del diritto di DONARE IL SANGUE

## VOGLIA DI STELLE

l'emozione di giocare vicino a casa

di Dora Brilla

Che fosse una predestinata lo si era capito sin da piccola, quando la tifernate Silvia Tosti aveva fatto intravedere le sue qualità. «Cominciai a pensare di avere qualcosa in più quando un certo Gian Paolo Sperandio mi convocò in rappresentativa umbra, lì giocavano le migliori e io c'ero. Poi un provino con Luca Cuccarini e fui catapultata nel primo campionato di B1 con la Ternana». A 16 anni inizia una carriera che porta a grandi conquiste, due campionati di



serie B1 vinti a Nocera Umbra ed a Benevento, una promozione sfiorata con Trevi ed un anno di serie A2. «Ma anche tante soddisfazioni dal punto di vista umano, fortunatamente nel mio cammino ho sempre incontrato gente splendida che mi ha fatto sentire amata; essere accettata e apprezzata dal punto di vista umano è la cosa che in assoluto ti ripaga di più». Col suo inseparabile numero 10 in campo non ha mai tradito. «La mia infanzia comprende una parentesi calcistica e Maradona era il fuoriclasse che mi ispirava, ormai il 10 fa parte di me, è una clausola presente in ogni contratto che firmo». Dopo tre anni al di fuori dai confini regionali eccola tornare per vestire la maglia della Sgm Graficonsul San Mariano. «Non è stato così difficile convincermi, vicino casa c'è tutto quello a cui tengo di più, famiglia, nipoti, ragazzo, compagni di una vita e come se non bastasse la proposta comprendeva una squadra di amiche, non potevo dire di



no». Visti i risultati la sua è stata una scelta azzeccata. «Spero quest'anno di poter aggiungere una stellina in più al mio tatuaggio, anche per ripagare tutti gli sforzi e i sacrifici che stiamo facendo da mesi. Sarebbe tutto più che meritato ma non vado oltre perché sono alquanto scaramantica e non vorrei gufarmi da sola, ce ne sono già abbastanza in giro che lo fanno e quelli bastano e avanzano». Giocare vicino casa è un'esperienza che non provava da un po'. «Non mi ricordavo fosse così emozionante, vedere la gente a cui vuoi bene che fa il tifo per te, come il mio piccolo adorato nipotino Niccolò che è il mio tifoso numero uno». Ad appendere le scarpe al chiodo non ci pensa. «Spero che il mio fisico possa assistermi ancora a lungo altrimenti vedrò di sfruttare quella laurea presa solo per poter partecipare ai campionati universitari che a suon di limoncelli hanno arricchito il mio palmares». Una carriera brillante dunque, senza rimpianti ma... «Forse avrei dovuto accettare la proposta di giocare da libero in serie A quando poteva essere il momento opportuno per farlo, non so se sarebbe andata bene ma in ogni caso avrei sicuramente qualche acciaccio in meno».



Silvia Tosti è nata a Città di Castello il 22 aprile 1981, laureata in Scienze Motorie e Sportive. Ha indossato la maglia del Città di Castello, Terni, Trevi, Nocera Umbra, Benevento, San Casciano, Cagliari e San Mariano. In carriera ha disputato una stagione in serie A2 ed è al suo dodicesimo campionato di serie B1. Nel suo palmares ci sono due promozioni in serie A2 (2006 e 2008). Con la selezione del Cus Perugia ha vinto due medaglie d'oro, una d'argento ed una di bronzo ai campionati nazionali universitari.





# S.G.M. Ingegneria Sperimentale

sito web: [www.sgmlaboratorio.com](http://www.sgmlaboratorio.com) | e-mail: [info@sgmlaboratorio.com](mailto:info@sgmlaboratorio.com)

PERUGIA: Sede legale, uffici e laboratori - Via Y.Gagarin, 67/69/71/73 - 06070 S. Mariano di Corciano (PG)  
Tel. +39 075.5170556-5179254-5178092 Fax. +39 075.5178146

MILANO: Uffici di rappresentanza - Piazza Duomo, 17- 20121 Milano Tel. +39 02.876289 Fax +39 02.45471830  
VERONA: Laboratorio - Via A.Pacinotti, 24/a - 37135 Verona Tel. +39 045.8250321 Fax +39 045.8232066



## Rilievi, monitoraggi, ispezioni, elaborazione dati, certificazioni e prove sperimentali di prodotti da costruzione, strutture, terreni e materiali in sito ed in laboratorio.

Laboratorio Autorizzato dal Ministero delle Infrastrutture e dei Trasporti ai sensi dell'art. 59 del D.P.R. 380/2001 settori:

- Materiali da costruzione (Legge n. 1086/71) con Decreto n. 38194 del 14/01/1994 e successivi;
- Terreni con Decreto n. 54349 del 16/02/2006.

Organismo di Ispezione, Certificazione e Prova

- Settore prodotti da costruzione (Notifica n. 1676) ai sensi del D.L. 156/03 - D.P.R. n. 246 del 21/04/1993



Fontana Maggiore - Perugia



Cupola di San Pietro - Roma



Castello di Vignanello - Viterbo



Albergo Gallia - Milano



Stadio A. Franchi - Firenze



Cantiere Sassa - L'Aquila



Progetto C.A.S.E. - L'Aquila



Le mura di Amelia - Terni

## UN'ATLETA CHE FA TESTO

all'inseguimento degli splendori del passato

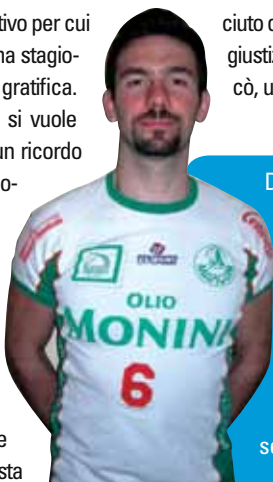
di Mia Contabile

Lavora in banca ma oltre a fare i calcoli è anche incaricato di fare lo sviluppo commerciale. Per Daniele Grechi questo è un aspetto fondamentale. «Il contatto col pubblico mi piace, essendo cresciuto in un ambiente sportivo non fa per me la vita sedentaria».



Il suo primo impatto con la pallavolo è dirompente. «E' stato come un sogno, da bambino andavo sempre a vedere le partite di serie A ed ero orgoglioso di fare il raccattapalle». Grandi campioni hanno calcato il parquet del Pala-Rota ed i ricordi

non mancano. «Mi torna in mente Zaytsev per la sua classe, ma soprattutto Ganev che entusiasmava per potenza fisica e per il carisma, quando andava in battuta si alzava tutto il palazzetto». Se quelli erano i modelli di allora oggi è lui ad essere preso a riferimento. «So che posso dare il mio contributo d'esperienza ed è stato questo il motivo per cui ho sposato il progetto della Monini Spoleto. Una stagione che si sta rivelando molto positiva e che mi gratifica. D'altra parte bisogna puntare sui giovani se si vuole avere futuro». Già perché il passato è ormai un ricordo lontano. «La mia generazione ha vissuto i due momenti di apice della pallavolo spoletina, prima con Venturi in serie A1 e poi con Monini in A2. Il rammarico per la perdita di questa vetrina è stato grande». Nonostante ciò la pallavolo scorre sempre nelle arterie spoletine. «Il volley è ancora un argomento di discussione al bar come in palestra. Auspico che si possa tornare a traguardi importanti puntando sulle nostre forze. La filosofia intrapresa è quella giusta



e pian piano ci si può arrivare». Una stagione di rilancio per i colori gialloblu. «L'obiettivo era di fare un buon campionato, stiamo rispettando le aspettative. Credo che possiamo giocarcela con tutti, i margini di crescita sono ampi e noi ci crediamo». In un periodo della sua carriera costellato da infortuni si concentra nel ruolo di libero. «Per poter stare nelle categorie superiori era la soluzione giusta, poi sono tornato alle origini, schiacciare mi è sempre piaciuto». Ha sempre giocato in Umbria perché quando gli si presentò la possibilità, nell'estate del 2006, fu bloccato dalla burocrazia federale. «Avevo un'offerta da Avellino, mi sarebbe piaciuto di coglierla, è un'opportunità che non è più capitata». La giustizia ordinaria gli dette ragione ma quella sportiva lo bloccò, una sentenza che è finita sui testi del diritto sportivo.



Daniele Grechi è nato a Spoleto il 27 novembre 1981. Titolo di studio laurea in Comunicazione Internazionale e lavora in banca. Gioca nel ruolo di schiacciatore. A livello giovanile ha vinto il titolo regionale under 14 nel 1995. In carriera ha vestito la maglia della Spoleto, Marsciano, Trevi e Bastia Umbra. Ha disputato una stagione in serie A2, quattro in serie B1, due in serie B2 ed è al suo sesto campionato di serie C.



"...le cose buone sono le uniche che si distinguono e rimangono"

Monini e Marconi MM  
per la pallavolo



## ALTRUISTA PER VOCAZIONE

prima di tutto la tranquillità in campo

*di Salvo Esano*

Se la si incontra in corsia all'ospedale non si riuscirebbe a credere che sotto a quel camice si nasconda uno spirito battagliero. Sara Cutini è una che a lavoro è a disposizione del prossimo ma quando indossa la maglia della Bam Bam Ristosauro San Sisto diventa un vero ossesso per le avversarie nel campionato di serie C femminile. La sua predisposizione al 'volo' l'aveva scoperta già da piccola, da quando praticava atletica leggera ed aveva scelto il salto in alto, ma dopo sei anni di attività conosce la pallavolo. «A scuola ho incontrato il volley ed è stato subito amore. Negli sport di squadra il gruppo ti dà forza». All'età di 16 anni muove i primi passi a Castel del Piano, ma a metà anno viene chiamata in prima squadra. «Direi un inizio col botto, quell'anno vincemmo la serie C2, un'esperienza indimenticabile». Prende il diploma di maturità commerciale e dopo una settimana trova lavoro da segretaria, ma resiste un solo anno. «Sentivo che non era l'attività giusta per me». Terminato il contratto prova il test d'ingresso ad Infermieristica e viene presa. Tre anni di lezioni e tirocinio, durante i quali si rende conto che la strada è quella giusta. «Ora lavoro al reparto di Neurochirurgia all'ospedale Santa Maria della Misericordia di Perugia. Mi sento portata per svolgere la professione paramedica, mi piace il contatto con le persone, mi sento utile agli altri e questo per me è gratificante». Fare i turni non le pesa, ma a volte bisogna trovare degli espedienti. «Mi è capi-



tato di saltare qualche allenamento ma ora mi giostrò meglio, chiedo cambi ai colleghi ed il capo sala mi agevola». Sacrifici che vengono ripagati dai risultati. «Durante il girone di andata siamo state anche prime, poi si è verificato un calo, ora dobbiamo rientrate in carreggiata». La formazione di quest'anno a San Sisto le piace molto. «Da quando gioco non mi era mai capitato di avere un gruppo affiatato come questo. Ho un ottimo rapporto con l'allenatore Andrea Madau Diaz, sono quasi otto anni che ci conosciamo e mi piace il suo stile, è umile e mi trasmette molta calma. Gioco tranquilla in ogni occasione e rendo più che in passato». Gli obiettivi sono di puntare in alto, nei primi posti, ma il sogno nel cassetto è uno solo. «A me piacerebbe molto salire in B2, anche perché sono la più anziana della squadra». A volte pensa di abbandonare l'attività ma poi la passione prende il sopravvento. «Prima o poi dovrò smettere ma non ci posso pensare, sicuramente mi dispiacerà».



Sara Cutini, è nata il 26 febbraio 1981 a Perugia. Laureata in Scienze Infermieristiche. E' alta 174 cm. e gioca da opposta. In carriera hai vestito la maglia del Castel del Piano, San Mariano, San Sisto, Ars Perugia e Corciano. E' al suo tredicesimo campionato di serie C. Nel 1996 ha conquistato la promozione nell'allora serie C1.

**PASSERI**  
e d i l i z i a

Via G. Becchetti, 115  
Santa Maria degli Angeli  
Tel./Fax. 075.80.43.012  
studiopasseri@libero.it

AZIENDA CERTIFICATA

SOANC  
ISO 9001:2000

SPONSOR UFFICIALE

DESPAR 



# UN SERVIZIO VINCENTE



## LA SPESA DI GUSTO

VASTO ASSORTIMENTO DI PRODOTTI GASTRONOMICI  
CON UNA COMODA AREA RISTORO

Orario: LUNEDI - SABATO 8,30-21,30

EUROSPAR 

Via Adriatica, 43 - Ponte S.Giovanni - PG

## UNA RISORSA DI ENERGIA

l'esemplare attaccamento alla maglia del capitano

di Claudia Gaudenzi

L'Assisi Volley è una delle squadre neopromosse in serie C, per la società rossoblu un traguardo mai raggiunto prima nella sua storia. La squadra, partita dal campionato di seconda divisione nel 2000, è arrivata dieci anni dopo nel massimo campionato regionale; Margherita Masciotti è il capitano storico presente già dai suoi primi successi: «Ho

iniziato a giocare ad Assisi a 14 anni, nel 2003 abbiamo vinto il campionato di seconda divisione, nel 2008 siamo andate in serie D e l'anno scorso è arrivata la serie C». Questa nuova avventura è partita in modo altalenante, la formazione assisiense si trova in zona play-out, ma come ci conferma il capitano, l'obiettivo è quello di uscirne presto.

«All'inizio siamo partite bene, poi le ultime gare del girone di andata sono state particolarmente difficili, per cui adesso, nel ritorno, speriamo di poter approfittare di un calendario più clemente e che la squadra, dopo questo periodo di rodaggio, sia sempre più sicura dei propri mezzi». L'approccio con il campionato è stato positivo. «La serie C mi spaventava un po', ero pessimista prima di iniziare, invece il nostro esordio è stato soddisfacente». Il capitano è una giocatrice tuttotfare all'interno della squadra, all'occorrenza ha rivestito diversi ruoli anche all'interno della società, dove ormai si sente di casa. «Non mi saprei immaginare a giocare fuori da questa società, sono un capitano che spera di vincere ancora tanto con questa maglia, ma

se la barca dovesse affondare, affonderei con lei». La pallavolo è una passione che non abbandona mai Margherita, che infatti lavora proprio davanti al comitato regionale della Fipav, nella sede di Ponte San Giovanni.



«Mi è capitato spesso di uscire dal lavoro e dover entrare in federazione, la pallavolo è onnipresente nella mia vita». Fuori dal campo è un ingegnere meccanico che opera nel campo delle energie alternative. «Lavoro in un'azienda che si occupa di energia, che è anche la materia su cui mi sto specializzando all'università, il nostro settore in particolare è il fotovoltaico e l'eolico, in più siamo partner di un progetto del comune di Perugia che riguarda il futuro dei trasporti pubblici, l'autobus ad idrogeno.

Sto notando con piacere che la sensibilità verso le forme di energia alternative sta aumentando, nel mio lavoro cerco di far capire alla gente che si tratta di un investimento che darà i suoi frutti nel futuro, sia dal punto di vista economico che per la salvaguardia dell'ambiente».



Margherita Masciotti, è nata il 30 dicembre 1984 ad Assisi. È alta 172 cm. E gioca nel ruolo di centrale. Veste la maglia dell'Assisi Volley da 13 stagioni ininterrottamente. Laureata in Ingegneria Meccanica, sta inoltre proseguendo gli studi alla specialistica della facoltà nella sezione energia. In carriera ha vinto tre campionati, uno di seconda divisione, uno di prima divisione ed uno di serie D.



**TM ELETTRONICA** di Marco Temperini  
Via Minottini, 9 - 06129 Perugia  
Tel. 075-5734149  
info@tmelettronica.net  
[www.tmelettronica.net](http://www.tmelettronica.net)



## L'IDENTIFICAZIONE DEL RUOLO DI CENTRALE

gli obiettivi del percorso di specializzazione

di Marco Mencarelli

Il ruolo di centrale è il ruolo che si individua più tardi. Tale obiettivo è perseguibile in un lasso di tempo superiore ai sei o otto mesi di attività perché presuppone, da un lato l'attuazione di processi di apprendimento tecnico sulla base dei quali si esprimono le attitudini, dall'altro presuppone la contrapposizione tattica con un avversario che sappia indurre un livello di difficoltà appropriato. Le individuazioni delle attitudini tecniche al ruolo di centrale si dividono in muro e attacco. Nelle mansioni di muro il tempo di salto e soprattutto la sua

gestione situazionale appare come una qualità difficilmente modificabile con l'allenamento. Il tempo di muro rappresenta il fattore principale di efficienza del fondamentale perché è il tempo in cui il piano di rimbalzo è attivo sopra la rete. Il tempo di salto e la capacità di variarlo è anche un'arma tattica per non esporsi al rischio di subire il mani-out. I fattori che interagiscono nel concetto di capacità di muro sono: senso del tempo di muro, fattori antropometrici, riferimenti per il salto e adattabilità del piano di rimbalzo; dinamismo dei piedi nella velocità di spostamento e nel posiziona-

mento e nel controllo del salto. Lo sviluppo del gioco veloce ha determinato elevate richieste in tal senso a salvaguardia proprio della capacità di spostarsi rapidamente e altrettanto rapidamente eseguire il salto (minor tempo di contatto equivale a minore tempo complessivo di spostamento a parità di percorso effettuato); piano

di rimbalzo (sensibilità, aggressività, facilità nell'orientamento). Nelle mansioni di attacco di primo tempo il colpo sulla palla avviene tramite elevata velocità del movimento di avambraccio e mano. Aspetti che qualificano l'esecuzione: caricamento per il colpo sulla palla meno accentuato, rispetto alle tecniche caratteristiche degli attaccanti laterali, e sicuramente più veloce;

capacità di colpire anticipando il culmine del salto; capacità di anticipo dello stacco per il salto. La costruzione dell'anticipo, oltre che legata a apprendimenti spesso complessi e difficili da stabilizzare, richiede anche una contrapposizione tattica con un livello di muro adeguato; capacità di verticalizzare il salto (tempi di applicazione della forza allo stacco ridotti e azione di stacco con arti superiori che hanno completato lo slancio in alto ed il braccio è già caricato per il colpo). La capacità di verticalizzare il salto è una qualità di cui il centrale deve sempre poter disporre in quanto è estremamente richiesta negli adattamenti alle situazioni di gioco (soprattutto nelle situazioni di contrattacco); capacità di controllo degli stacchi ad un piede: efficacia e equilibrio in volo (impostazione delle tecniche di salto con stacco ad un piede per evidenziare opportunità di specializzazione).



Marco Mencarelli è nato ad Orvieto il 23 febbraio 1963. Diplomato all'Isef di Perugia nel 1986. E' allenatore in possesso del brevetto di 3° grado della Fipav e di 4° livello europeo. E' docente nazionale allenatori della federazione italiana pallavolo con cui ha l'incarico di direttore tecnico delle squadre nazionali giovanili e del Club Italia. Allena la nazionale juniores femminile con la quale ha vinto la medaglia d'oro ai campionati Europei del 2006 in Francia, del 2008 in Italia e del 2010 in Serbia. Nel suo palmares anche la medaglia d'oro ai campionati Mondiali seniores femminili del 2002 in qualità di vice allenatore.

**MARCO PAOLINI E MAURIZIO MORETTI**

### LA SCHIACCIATA E IL COLPO D'ATTACCO

Il colpo d'attacco analizzato dalla propedeutica alle più alte espressioni tecniche della pallavolo maschile e femminile. Una grande proposta didattica per istruttori ed allenatori che miscela con misura esercizi di introduzione al colpo con quelli di alta specializzazione. Notevole e selezionatissima la casistica ad alto livello scelta dai due autori sulla base di un bagaglio di esperienze probabilmente unico nel panorama dell'educazione tecnica alla pallavolo.

**DVD di prossima pubblicazione**

www.colzetti.mariucci.it / 075.5997310





"Samer" nasce nel 1972 per operare nel settore elevatori con una vasta gamma di prodotti destinati a soddisfare le esigenze della clientela pubblica, dell'edilizia privata, delle imprese commerciali e del mondo dell'industria. Il livello qualitativo dei nostri impianti ed il contenimento dei costi ci hanno consentito di competere con successo con le più consolidate imprese del settore, anche perché, nel mondo degli elevatori italiani, siamo stati tra i primi ad investire nell'oleodinamico, soluzione costruttiva che oggi rappresenta, da sola, il 70% della produzione nazionale ed europea.

"Samer" opera in sistema di qualità aziendale certificato secondo le norme ISO 9001.

Oltre a prodotti altamente standardizzati, realizza installazioni di prestigio, personalizzate in base alle vostre esigenze specifiche e caratterizzate da un design accurato ed innovativo, dall'uso di materiali di pregio, dalla cura artigianale delle finiture.

Sempre vicino alle problematiche di ognuno con un rapporto diretto, cordiale e sollecito, perché alla "Samer" un cliente non è mai stato un numero di codice.



SAMER S.r.l.  
Via C. Bozza, 3  
Loc. Ellera Chiugiana  
06073 Corciano (PG)  
Tel. +39 075 6978972  
Fax +39 075 6978729  
e-mail: info@samerascensori.it



## L'ALLENAMENTO PER LA SPALLA

consigli pratici ed errori comuni da evitare

di Gianluca Carboni

La prima cosa che noto quando entro in una sala pesi dove si sta allenando una squadra di pallavolo è l'alto numero di esercizi che vengono effettuati a carico della muscolatura dei pettorali e delle spalle. E' risaputo che una delle patologie croniche che assalgono i giocatori sono a carico dell'articolazione della spalla; ciò giustificherebbe, a pensiero della maggior parte degli addetti ai lavori, un potenziamento preventivo ed eccessivo

di tutti quei muscoli impegnati nella stabilizzazione articolare (cuffia dei rotatori, deltoide, bicipite... etc). A ciò si aggiunge un potenziamento massivo della muscolatura pettorale necessaria come tutti pensano ad aumentare l'efficacia del gesto tecnico della schiacciata. Premesso questo bisogna precisare che spesso le problematiche di spalla sono non tanto dovute ad una instabilità dovuta ad ipotonia dei muscoli sopra citati, ma soprattutto da un errato posizionamento della scapola che in linea teorica dovrebbe trovarsi semplicemente parlando in dietro e in basso. Il gesto tecnico della schiacciata poi, unito al lavoro poco razionale in sala pesi vanno ad aggravare le problematiche di spalla. Il lavoro in palestra, di conseguenza, dovrebbe mirare soprattutto a ristabilire questo giusto posizionamento

l'are, di potenziamento della muscolatura dorsale, di allungamento dei muscoli ipertonici ovvero gli extrarotatori e i muscoli pettorali. Passando all'atto pratico diminuirei sensibilmente gli esercizi per petto, spalle e cuffia dei rotatori e inserirei più esercizi per il dorso e di stretching specifico. Ricapitolando il tutto abbiamo un quadro di questo genere: pettorali accorciati e ipertonici, ipertono degli extrarotatori e debolezza della muscolatura dorsale. Un esempio di seduta pesi potrebbe essere così strutturata: panca inclinata, pullover su fitball (potenziamento) e stretching Pnf per il petto, lat macchine avanti, rematore ad un braccio, scollate e esercizi di riposizionamento scapolare con elastici per il dorso; intra ed extra rotazioni ai cavi (poche serie) e

stretching per i muscoli della cuffia dei rotatori (in abbondanza). Effettuare questa routine tutte le volte che si va in sala pesi e vedere gli effetti che sortisce. Ogni caso, comunque, va gestito come sempre a se stante, ma già una buona scheda di lavoro così strutturata può aiutarci a prevenire eventuali patologie e a migliorare la performance di gara.

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. Nelle scorse stagioni ha collaborato con il Cortona Volley di serie B1 maschile. Contatti [www.rangeofmotion.it](http://www.rangeofmotion.it) e consulenze 328-8125411.



**termoclimate** s.r.l.

Arredo bagno - Sanitari - Riscaldamento - Condizionamento

Sede: Via della Valtiera, 97 - 06080 Collestrada - Tel. 075.5990744/5 - Fax 075.5990808

Filiale: S. Nicolò (Z.I.) - 06049 Spoleto (PG) Tel. 0743.47205 - Fax 0743.222000

E-mail: [termoclimate\\_perugia@libero.it](mailto:termoclimate_perugia@libero.it)



## IL GRANDE VOLLEY DEI PICCOLI

aspetto ludico e competizione sono fondamentali

di Brunella Duchini

Il periodo che va dai 6-7 anni ai 10-11 anni è di basilare importanza nella costruzione delle abilità motorie e nello sviluppo dei fattori coordinativi fondamentali, indispensabili per le future prestazioni sportive dei piccoli pallavolisti. L'attività di minivolley, pur essendo sostanzialmente finalizzata a fornire agli allievi una educazione motoria generale, riproduce in miniatura le principali caratteristiche del 'gioco dei grandi', tutte presenti all'interno della seduta di allenamento. La gara, il gioco nelle sue varie forme (dal classico tre contro tre all'intramontabile uno contro uno), rappresenta la parte centrale dell'allenamento e senza dubbio la più attesa dai piccoli atleti, pronti ad impegnarsi in maniera attiva e partecipata a questo tipo di esercitazione, sempre ricca di motivi tattici e di spunti tecnici per gli allenatori. Insieme allo sviluppo delle prime comuni forme di gioco ritengo tuttavia sia importante iniziare subito, sia pure in forma ludica per sollecitare sempre nuovi interessi, l'allenamento dei fondamentali individuali, in modo da fornire agli atleti le tecniche necessarie ad affrontare la partita divertendosi. Nel minivolley il fondamentale alla base di ogni forma di gioco è senz'altro il palleggio, utile sia per dare inizio all'azio-

ne che per concluderla dopo aver eseguito i passaggi regolamentari. Soltanto in un secondo momento verranno introdotti il bagher e la (difficile) battuta da sotto: a questo punto i nostri atleti

saranno in grado di riprodurre in scala ridotta il gioco dei grandi, iniziando a comprenderne la complessità e a scoprirne quel fascino che, in futuro, continuerà a portarli in palestra con lo stesso entusiasmo di prima.



Brunella Duchini è nata a Trieste l'8 marzo 1965. Laureata in Giurisprudenza svolge la professione di avvocato. Ha giocato in serie B con l'Ars Perugia e dal 2000 è allenatrice (I° grado - II° livello giovanile), collabora con il Volley Ponte Felcino nel Minivolley e nella Under 12 femminile.

# WWW.BUSKERS.IT



**APERTO TUTTI I GIORNI A PRANZO E CENA**

Corso Cavour, 46 - Via Guerriera, 37 - PERUGIA

(zona Tre Archi) telefono 075-5729202

## RINFORZI

Col sopraggiungere della metà stagione si è chiuso il mercato del volley di serie A. Le squadre umbre più in crisi di risultati si sono mosse operando degli ingaggi che servono a cercare di invertire la rotta. La Despar Perugia di serie A1 femminile ha ufficializzato l'acquisto di due elementi: la schiacciatrice Simona Rinieri, nata il 1° settembre 1977 ed alta 188 cm., che aveva cominciato la stagione in Polonia e che vanta



nel suo palmares il successo ai campionati mondiali del 2002 con la maglia azzurra; e la centrale iberica Lucia Paraja Ramos, nata il 10 febbraio 1983 ed alta 187 cm., che proviene dalla Spagna e che aveva già militato nella massima categoria tricolore nella stagione 2007-2008. La

Sir Safety Perugia di serie A2 maschile ha chiuso la trattativa con l'opposto statunitense Gabriel Gardner, nato il 18 marzo 1976 ed alto 209 cm., che proviene dalla California dove ha una scuola di pallavolo e che vanta un successo alle olimpiadi del 2008 con la maglia a stelle e strisce.



## IN EDICOLA

Dal mese scorso Pianeta Volley si è arricchita nella periferia perugina di un nuovo partner per la distribuzione della rivista mensile. Ad Ellera la testata sportiva sarà sempre reperibile alla rivendita di giornali, lungo la strada principale che porta a Corciano. Il titolare del chiosco, Michele Presciutti, è un vero appassionato di pallavolo ed uno dei più grandi sostenitori per quanto riguarda lo sport delle schiacciate.



## PROMESSA

Dopo cinque anni di fidanzamento ed uno di convivenza hanno deciso di coronare il loro sogno d'amore: il matrimonio. L'arbitro regionale Fabio Piergiovanni e la sua fidanzata Jessica Zannini si sposeranno il 4 settembre 2011. Nel frattempo hanno celebrato il 13 febbraio scorso, nella cattedrale di San Valentino a Terni, la promessa di matrimonio. Una coppia molto giovane e piena di progetti, pronta a pronunciare il sì che li legherà per una vita d'amore e serenità insieme. A questi innamorati auguriamo tutto il meglio.



## LAUREE

La pallavolo umbra ha iniziato il 2011 festeggiando due nuovi dottori. Il giornalista Matteo Lombardi collaboratore della nostra testata sportiva si è laureato il 16 febbraio nel corso di laurea in Comunicazione Multimediale alla facoltà di Lettere e Filosofia con una tesi dal titolo "Figli di una penna minore. Le strategie di marketing nel mercato del fumetto" ed il voto conseguito è stato di 110/110 e lode. Alla Edilizia Passeri Bastia di serie B2 femminile la palleggiatrice Andrea Bucciarelli si è laureata il 18 febbraio nel corso di Mediazione Linguistica alla facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Perugia con la tesi dal titolo "Le problematiche della traduzione nella letteratura per l'infanzia: El Palacio de Papel" e conseguendo il voto di 100/110. Complimenti ad entrambi per il traguardo raggiunto.



## ANNUNCIO

La redazione di Pianeta Volley sta raccogliendo materiale fotografico d'epoca per pubblicarlo in uno dei prossimi numeri. L'interesse è per le foto delle squadre che hanno fatto la storia di ogni club, nella seconda metà del secolo scorso. Chi ne fosse in possesso può spedirle all'indirizzo della posta elettronica della testata giornalistica. Se non c'è la possibilità di utilizzare uno scanner potete inviarle su supporto cartaceo alla sede e vi verranno restituite dopo l'archiviazione.

PIANETA  
Volley

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

Oltre 86 anni di esperienza:  
la **serietà**  
e l'**affidabilità**  
di Vittoria Assicurazioni



**Vittoria**  
**Assicurazioni**

**Agenzia di Perugia**

Assurfinance Snc di Bettini Andrea & C.

Via L. Rizzo, 38

tel. 075.5153103 - fax 075.5000276

mail [info@assurfinance.it](mailto:info@assurfinance.it)



Nuova BMW X3




www.bmw.it

Piacere di guidare


# IL PIACERE È AVERE UNA PASSIONE CHE LE RACCHIUDE TUTTE.

**NUOVA BMW X3.**

**VENITE A SCOPRIRLA NELLA NOSTRA CONCESSIONARIA.**

**BMW EfficientDynamics** 

Meno emissioni. Più piacere di guidare.

BMW Financial Services. La più avanzata realtà nei servizi finanziari. BMW e  Castrol. Incontro al vertice della tecnologia.  
Consumi gamma BMW X3 (dalla motorizzazione sDrive20d alla sDrive35i) ciclo urbano/extraurbano/misto (litri/100km): da 6,7 (5,1)/5,0 (5,3)/5,6 (5,6) a 11,2(7,4)/9,5(8,5).  
Emissioni CO<sub>2</sub> (g/km): da 149 (147) a (204). I valori tra parentesi si riferiscono alle vetture con cambio automatico.

**Concessionaria BMW A.D. Motor Sp.A.**

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