

COPIA OMAGGIO

PIANETA VOLLEY

PRONTI, VIA

LE QUOTAZIONI DELLE SQUADRE REGIONALI



"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'oleodinamica, 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 ai 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 Corchiano (PG)
Tel. +39 075 6978972
Fax +39 075 6978729
e-mail: info@samerascensori.it



PIANETA VOLLEY, LA STORIA CONTINUA

LA CRESCITA DI LETTORI E INTERNAUTI È ESPONENZIALE

Lo sapevamo. Ne eravamo certi. Ed oggi siamo qui a condividere con i nostri seguaci la straripante popolarità dei nostri progetti editoriali. Se da un lato la rivista sta per compiere due anni ed è ormai diventata un appuntamento mensile fisso, dall'altro il pratico dispositivo del web ha spento la sua prima candela e riscuote sempre maggiori consensi. Due strumenti che erano predestinati ad incontrare il gradimento degli sportivi in un panorama arido di iniziative. Ogni giorno cresciamo di più, manifestando i nostri numeri che sono davvero stabilizzanti. E' grazie ad ognuno di noi se oggi www.pianetavolley.net sta diventando una realtà, affermandosi per quantità di contenuti e tempestività d'informazione. Un elemento della nostra

questo cerchiamo di stimolare tutto l'ambiente ad un ulteriore progresso. Un miglioramento che parte dall'immagine e dalla comunicazione, ingredienti indispensabili per ottenere maggiore visibilità. Ecco perché stiamo cercando di sensibilizzare gli addetti ai lavori organizzando dei corsi e fornendo un ventaglio di servizi dedicati ai club. L'esperienza giornalistica ventennale del direttore è garanzia di crescita per chi la vorrà sfruttare. D'altra parte la nostra amata pallavolo è sempre snobbata dai media classici e, malgrado non ci siano altre discipline che rappresentano il territorio in maniera degna, viene relegata a spazi di contorno nelle pagine sportive. Ci siamo talmente abituati a non sentir parlare di volley in tv che quasi

«Questo mio atteggiamento è un attestato. E io ci credo molto perché è credibile»
Giovanni Trapattoni

vita, tanto che nei momenti di impossibilità a raggiungere il sito piovono immediatamente mail, sms e telefonate di richiesta spiegazioni. Purtroppo i disservizi sono dovuti proprio all'aumento incontrollato di utenti, ce ne scusiamo e ci auguriamo che non si ripetano in futuro ma siamo contenti di vedere che cresciamo. Vogliamo pubblicamente esprimere la nostra riconoscenza a coloro che forniscono il proprio contributo inviando più o meno costantemente all'indirizzo della redazione le notizie ed il materiale relativo alle squadre di loro interesse. Senza questa preziosa collaborazione il risultato sarebbe molto inferiore. Ma non possiamo accontentarci e per

ci siamo convinti di non meritare troppo. Invece no. Non è così. Dobbiamo solo essere più abili a sfruttare le frecce che abbiamo nel nostro arco. In conclusione vogliamo sottolineare che la missione di questa pubblicazione è quella di voler parlare di tutti i campionati, mettendo sullo stesso piano i protagonisti della serie A e B, delle categorie regionali e dei settori giovanili. Vogliamo parlare di storie curiose ed interessanti ed attendiamo vostre segnalazioni per valutare situazioni a noi sconosciute. Invitiamo tutti coloro che ancora non lo stanno facendo a contribuire con la loro opera di informazione. Parte una nuova stagione, per essere più credibili c'è bisogno di tutti. 🤝

ANNO 2 NUMERO 17
OCTOBRE 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
Adele Bloccata
Nicola Curci
Marco Mencarelli
Oberdan Provvedi
Giuditta Premiata

fotografie
Luciana Borges De Medeiros
José Esquivel
Mira La Prendo
Maurizio Lollini
Andrea Pomponi
Oreste Testa

in copertina
Umbria
(foto di Mira La Prendo)

contributi
Roberto Allegria
Francesco Longo
Francesco Micheli
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 17
OCTOBRE 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...



... e del diritto di DONARE IL SANGUE

A SAN GIUSTINO L'ENTUSIASMO E' CONTAGIOSO

NUOVI STIMOLI PER UNA NUOVA SCOMMESSA DA VINCERE

di Oberdan Provvedi

Tutto nuovo quest'anno in casa Rpa-LuigiBacchi.it, dalla sede di gioco, allo staff tecnico agli obiettivi in campionato. Trasferitosi nell'Alta Valle del Tevere il sodalizio del patron Claudio Sciorpa in sede di mercato ha operato senza fare il passo più lungo della gamba, comportamento lungimirante in periodi come questo ove spesso le classifiche vengono modificate da mancate iscrizioni, penalizzazioni, ripescaggi. Voltata pagina rispetto alla conduzione tecnica di Sartoretti e poi Di Pinto, sulla panchina umbra torna Emanuele Zanini, tecnico grintoso, esperto anche a livello internazionale già sulla panchina perugina nel 2006. In cabina di regia la squadra biancorossa si affiderà al tedesco Steuerwald (che dovrebbe partire titolare) e al giovanissimo talento croato Zhukovsky, entrambi da verificare all'impatto con la realtà della serie A1. Libero il perugino Giovi, lo scorso anno a Latina. Al centro un buon colpo di mercato è quello di Cester, autore di un discreto campionato a Loreto. A completare il reparto l'esperto Finazzi e Braga che dovranno presto adattarsi, nel fondamentale del muro, all'altezza di colpo e alla velocità degli attaccanti della massima serie, nonché Jeroncic aggregato dell'ultimo minuto al gruppo. Punto di forza del team dovrebbe essere la batteria di uomini di



parola di presidente
CLAUDIO SCIORPA

E' stata un'estate difficile, iniziata con una sorta di attentato che ci è stato teso e al quale però siamo sopravvissuti. Ed è proprio da queste vicende che si accumula ulteriore esperienza e si esce ancora più forti. Spostando la nostra sede a San Giustino siamo riusciti a ritrovare le motivazioni che forse erano venute a mancare negli ultimi tempi. In questi dieci anni di serie A abbiamo imparato molto e con sincera umiltà credo che abbiamo anche fatto molta strada. Dico che oggi siamo la squadra maschile che rappresenta l'Umbria più in alto e portiamo in giro con orgoglio il nome della nostra regione.

posto-quattro con il potente Maric, l'altro serbo Nikic (in nazionale riserva dell'ex Nikola Kovacevic) e il tedesco Schwarz. Obiettivo della squadra è la salvezza, ma per ottenerla la Rpa-LuigiBacchi.it dovrà sudare e lottare sul campo contro formazioni ostiche e di pari livello. Nel proprio mirino probabilmente dovranno essere poste in primo luogo la matricola Castellana Grotte e anche Forlì e Vibo Valentia, ma non potrà dormire sonni tranquillissimi neanche Roma, equipe forse sopravvalutata. ☺



L'ABITUDINE AI GRANDI EVENTI

IL RAGCONTO MONDIALE DI UN UMBRO ARRIVATO IN FINALE

Giuditta Premiata

Alla prima esperienza in un campionato mondiale arrivare in finale è davvero un risultato eccezionale. Farlo davanti al pubblico del proprio paese lo è ancor di più. Se poi aggiungi che questo avviene a soli 44 anni, se non è un record poco ci manca. Quello che era un sogno è diventato realtà per l'arbitro tifernate Simone Santi che a Roma, davanti a 12 mila spettatori, ha diretto da secondo l'incontro che ha assegnato il titolo. «Non mi aspettavo tanto. Avevo davanti a me arbitri di altissimo livello e solitamente le finali le fanno quelli a fine carriera». Come in effetti è stato per il primo arbitro, il turco Sokullu. Ma proprio per questo l'esperienza iridata è ancor più memorabile. «Ricordi indelebili quelli che partono da Milano, con tre gare dirette a Torino, due ad Ancona e altre due a Firenze e la finale di Roma. Ho avuto punteggi molto alti in tutte le gare dirette,



anche quelle con difficoltà elevata, sono soddisfatto». In possesso di brevetto internazionale dal 2001, il fischietto umbro si era già trovato di fronte Brasile e Cuba. «Avevo arbitrato le due squadre in World League. Solitamente sono sempre partite molto calde, ma stavolta tutto è andato liscio».

E adesso che il torneo è andato in archivio è tempo di ringraziamenti. «Alla mia famiglia, mia moglie Sabine e i miei figli Bianca Maria e Alberto che questa estate mi hanno visto poco a causa dei tanti impegni che ho avuto». Il limite per poter arbitrare è di 55 anni e Santi può guardare avanti con ottimismo. 😊



Simone Santi è nato a Città di Castello il 24 maggio 1966. In carriera ha vinto diversi premi individuali nel 2002-2003 l'Oscar del Volley categoria arbitri assegnato da una giuria di giornalisti, nel 2003-2004 e nel 2007-2008 il premio "Toniolo" della Lega Pallavolo come miglior arbitro di A1. Recentemente insignito nell'ambito del premio annuale tifernate del titolo "Città di Castello nel mondo". A livello internazionale ha diretto oltre 20 gare di Champions League, una finale di European League oltre ad una World Cup, una Gran Champions Cup e la Final Six di World League. In Italia nove finali scudetto e due finali di Coppa Italia.



IN ESCLUSIVA DALLA SVIZZERA

IL VERO PIUMONE NORDICO

realizzato su misura con nuovi piumini Ungheresi e Siberiani



RETI E MATERASSI ANATOMICI

Materassi allergici e climatizzati - Reti fisse e regolabili



075 5990521

Via G. Segoloni, 12 - Ponte San Giovanni (Perugia)
www.cerguty.it cerguty@interfree.it

CITTA' DI CASTELLO HA I SUOI PUNTI FERMI

I TIFOSI SUGLI SPALTI SARANNO IL SETTIMO UOMO IN CAMPO

di Oberdan Provvedi

I tifernati si sono mossi con oculatezza sul mercato, allestendo una squadra decisamente in grado di ben figurare e che potrebbe addirittura essere l'outsider numero uno del campionato, rinforzata rispetto allo scorso anno ed in grado di insidiare le migliori. Sulla carta solo Loreto, Padova, Santa Croce e forse Ravenna sembrano sopravanzare il team biancorosso nei pronostici di inizio stagione. L'addio dell'opposto Di Manno è stato compensato ottimamente con l'ingaggio di Martin Nemeč (ex Perugia), designato a comporre una diagonale di tutto rispetto

con il riconfermato palleggiatore Santiago Orduna. L'atleta ceco è un elemento in grado di fare la differenza nel campionato di A2, soprattutto con i fondamentali di battuta e attacco. In posto-quattro, accanto al riconfermato Rosalba (altro bel colpo di mercato questo), a sostituire il deludente Stoyanov arriva il giovane Vedovotto, atleta completo, giovane ma affidabile. Al centro, accanto al riconfermato Bortolozzo, arriva l'espertissimo Ravellino che però dovrà guardarsi le spalle dall'esuberanza del compagno Di Benedetto, in grado di scalarlo dallo starting six di



Radici. Da verificare Rossini, una garanzia dal punto di vista tecnico ma da testare sotto il profilo della tenuta nervosa ed emozionale, visto che per lui sarà l'esordio in serie A. Altri elementi di cui tener conto a favore dei biancorossi sono il pubblico sempre caldo ed Andrea Radici, coach riconfermato per il terzo anno, che conosce bene sia l'ambiente sia il campionato di serie A2. Punto debole dei tifernati sembra essere la panchina, con rincalzi giovani a cui difetta decisamente esperienza. Occhio anche alle eccessive pressioni sulla squadra che, se presenti, potrebbero trasformarsi in un boomerang per la Gherardi Cartoedit Svi. 🤝

parola di presidente

ARVENO JOAN

Non per essere presuntuosi ma puntiamo ad entrare tra le prime quattro o cinque del campionato. In rapporto alla stagione devo dire che abbiamo fatto una buona campagna abbonamenti con l'iniziativa della camicia su misura del nostro sponsor Gherardi; è chiaro che, ormai, la società è di alto livello ed amata dalla città. La società che ho l'onore di presiedere ha fatto tanti sforzi nella scorsa estate per allestire una squadra competitiva, uno staff tecnico e medico di prim'ordine: speriamo di ripagare questi sforzi. Del resto poche società possono vantarsi di portare in giro per l'Italia sportiva e non il logo del proprio comune sulle maglie.

PERUGIA, UNA MATRICOLA INTERESSANTE

IL COLLETTIVO VUOLE CONQUISTARE I PALATI FINI DELLA DISCIPLINA

di Oberdan Proveddi

Buona squadra, quella allestita dal presidentissimo Gino Sirci per l'agognato debutto in A2. I pronostici di inizio torneo situano infatti i block-devils subito dopo le big del campionato. Alla corte di coach Francesco Dall'Olio, voglioso di riscatto dopo alcune stagioni non felicissime, sono arrivati atleti di categoria in grado di comporre una squadra di livello più che discreto. Punto di forza dei bianconeri è decisamente la potenza

non potrà gravare interamente sulle spalle del libero Prandi. Il fondamentale sarà da registrare ed affinare in più di un elemento. In grado di assicurare garanzie appare la batteria di centrali con l'espertissimo Tomasello, con Curti che arriva dalla massima categoria e con lo scalpitante Bagnolesi (ex vivaio Perugia). Molto delle sorti della Sir Safety in campionato dipenderà però dal rendimento della diagonale Serafini-Dokic: la potenza



in attacco della batteria di schiacciatori composta dal grintoso ed esperto Giorgio Barbareschi, una vita in A2, dal finlandese Matti Hietanen, attaccante di grande potenza, dall'ex ravennate Alex Ranghieri, atleta di ottime prospettive, dall'affidabile Rigoni, una garanzia in seconda linea, e dall'eclettico spoletino Niccolò Lattanzi, chiamato ad assolvere anche il ruolo di secondo opposto. Se da un lato l'affidabilità in attacco del quintetto non è in discussione, la ricezione

dell'opposto serbo va messa sulla bilancia insieme alla sua inesperienza nel torneo italiano. Da verificare anche Serafini per la prima volta investito nel ruolo di titolare in serie A (Morelli, il suo secondo, è comunque un giovane di gran talento). Un'incognita anche la scelta di trasferire la sede dei match casalinghi nel capoluogo, da verificare l'accoglienza che il pubblico perugino, notoriamente freddino e non numerosissimo, riserverà al team bianconero. 🍷

parola di presidente
GINO SIRCI

Siamo orgogliosi di poter rappresentare il capoluogo regionale. Il nostro nuovo logo vede due Grifi che sostengono il marchio Sir e una corona al di sopra, segno di nobiltà. E nobile vuole essere l'intento di questa società che ha sempre fatto parlar bene di sé quando era a Bastia e che vuole proseguire a Perugia, cercando di essere degna del raffinato pubblico perugino. Abbiamo cercato di costruire una squadra in grado di ben figurare e di fare spettacolo al Pala Evangelisti, impianto bellissimo, spettacolare e dove ci esibiremo con orgoglio. E nelle nostre intenzioni far divertire la gente di Perugia.



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



ISO 9001:2000

WWW.BUSKERS.IT



APERTO TUTTI I GIORNI A PRANZO E CENA

Corso Cavour, 46 - Via Guerriera, 37 - PERUGIA
(zona Tre Archi) telefono 075-5729202

happy hour con buffet dalle 18 alle 20.30

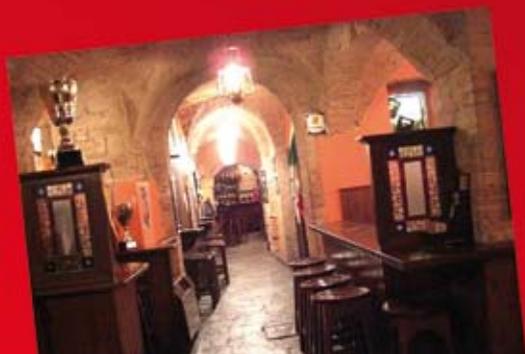
feste private

live music

dr. why

freccette

**serie A, champions league, europa league
e tutto lo sport che vuoi**



QUESTIONE DI STIMOLI

UN BRILLANTE CURRICULUM ARCHIVIATO CON UNA PROMOZIONE

di Adele Bloccata

Ventotto anni è un'età nella quale si comincia ad essere degli sportivi maturi, ma questo per Elisa Zeppoloni è il momento dell'addio. «Mi sento di aver dato quello che ho potuto, ora ho altre esigenze ed altri obiettivi». Una carriera folgorante che l'ha portata a far parte delle nazionali giovanili e della serie A1 molto presto, e forse proprio per questo che ha detto basta. «Ricordo Francesca Spadoni la mia prima allenatrice con la Futura Volley, avevo 13 anni quando sono entrata in palestra. L'anno successivo ero alla Sirio e durante l'estate andai in rappresentativa regionale». A 16 anni è già nella massima categoria ma la vita non è quella di una qualsiasi adolescente. «Facevo una vita forzata, niente tempo libero e tutto concentrato per la scuola e per il volley, ma la passione era tanta e pure l'entusiasmo per quello che stava succedendo». Anche lo staff della nazionale giovanile si accorge di lei e la convoca in azzurro. «Non avrei mai pensato di indossare la maglia dell'Italia. Fui catapultata in una situazione



nuova, 6-7 ore di allenamento al giorno e controllata sul cibo. Era quasi una lotta alla sopravvivenza ma sono stata una delle poche che non ha mai mollato. D'estate non esisteva vacanza, ma le

cui ero abituata. La vittoria non sapevo come l'avrei vissuta ma l'emozione è stata grande». Poi l'annuncio non proprio improvviso per il mondo del volley. «Lo avevo detto l'anno prima, ma forse non ero convinta dentro di me, dopo l'ultima gara dei play-off a giugno invece ero certa. Mi avrebbe messo pensiero continuare, sono realmente stanca». L'hanno cercata in molti durante l'estate ma ha declinato ogni offerta. «Non riesco a stare ferma, vado in

palestra e a correre, sento il bisogno di fare attività ma non la pallavolo. Il vuoto semmai è relativo alla partita, la tensione e l'adrenalina». Una chiusura prematura, ma come dice Elisa: «Chissà, mai dire mai». 🙌

Elisa Zeppoloni è nata a Castiglione del Lago il 15 dicembre 1982. Ruolo schiacciatrice, altezza 182 centimetri. Ha vestito la maglia della Despar Perugia dal 1998 al 2002 conquistando una Coppa Italia ed una Coppa delle Coppe. Vanta quattro stagioni in serie A1, due in serie A2, quattro di serie B1. Due vittorie della serie C ed una della serie B2. Nel 2004 ha vinto lo scudetto universitario con il Cus Perugia.



MIKASA

molten

MIZUNO

UMBRO



Il tuo negozio per lo sport

NIKE

sportika

adidas

asics

macron
Italian Team Systems

MUNICH

PUMA

uhlsport

NE RESTERÀ UNA SOLA

FACCIAMO LE CARTE ALLE INTERPRETI REGIONALI

di Alberto Aglietti

Se nella passata stagione avevamo azzardato con qualche audace intenzione il pronostico della massima categoria regionale, indovinando il finale del settore femminile e steccando clamorosamente il verdetto del maschile, stavolta la questione pare essere diversa. Tra gli uomini non si può che rilevare l'assoluta completezza di organico messa in piedi dal Terni che vanta esperienza e qualità con l'arrivo del regista Massari, del centrale Sabatini e dell'opposto Taba, semmai sarà la gestione del giovane coach Moroni a doversi adattare alla nuova situazione dato che fino a qualche mese fa allenava il gentil sesso. Dietro la candidata principale alla promozione ci sono almeno cinque formazioni in grado di mettere i bastoni fra le ruote. Clitunno con il centrale Nocchi e con i martelli lorio ed Tosti sembra molto competitiva, l'allenatore Teloni rappresenta la scommessa del club. Selci ha preso elementi di qualità come il martello Okaka, l'alzatore Torelli ed il libero Boriosi ed il tecnico Regini dovrà disporli al meglio in campo. Spoleto dispone del palleggiatore Restani, del centrale Battistelli e dello schiacciatore Grechi con la panchina affidata a Mechini che è una garanzia. Perugia può disporre del centrale Cappelletti e dell'opposto Bondini che danno una qualità superiore al collettivo dell'allenatore-giocatore Romanò. Foligno infine è in grado di essere pericolosa con il libero Fiori e lo schiacciatore Staccini, elementi fortemente voluti dal timoniere Piacentini. Tra le donne la situazione è molto più complessa ma sicuramente almeno cinque squadre appaiono un gradino sopra le altre. E' il caso di Orvieto che con la palleggiatrice Tocca, la schiacciatrice D'Andreagianni e l'opposta Veritieri ha ottime chance, il coach



Petrangeli non può che essere soddisfatto. Ottima pare l'Ars Perugia che con la centrale Rossi, la schiacciatrice Sacco ed il libero Medda è altrettanto solida per la felicità in panchina di Cacciatore. Quotazioni elevate per Ponte Valleceppi che ha confermato in blocco il proprio gruppo di giovani con punte di diamante nella centrale Marchi, nella palleggiatrice Bragetta e con un anno in più di esperienza da sfruttare per il tecnico Macellari. Sulla stessa lunghezza d'onda anche Umbertide che ha mantenuto identica ossatura ed ha aggiunto l'alzatrice Giorgia Gentili, accontentando l'allenatore Violini. Non male il San Sisto ha ingaggiato la schiacciatrice Bonci e la centrale Giuli, ottime frecce nell'arco per Madau Diaz. Anche San Marco ha fatto le cose per bene con l'arrivo della centrale Giorgi, della schiacciatrice Pittavini e del libero Trentini, soddisfacendo le esigenze della conduttrice Di Leone. Come scelta editoriale ci siamo concentrati solo su sei squadre per ogni torneo, come al solito si tratta di fare delle scelte. A fare le previsioni c'è solo da perderci, ma Pianeta Volley si sbilancia volentieri. Sappiamo bene che è il campo a parlare e perciò facciamo un sincero in bocca al lupo a tutti. 🍀

L'IDENTIFICAZIONE DEL PALLEGGIATORE

LA PROGRAMMAZIONE DEL PERCORSO DI SPECIALIZZAZIONE

di Marco Mencarelli

Identificando l'inizio di un percorso con un gruppo di giovani principianti è possibile ricostruire le tappe metodologiche che lo contraddistinguono. Il primo obiettivo è l'individuazione delle attitudini tecniche al ruolo di palleggiatore. Ciò è perseguibile in un lasso di tempo estremamente ridotto consistente in 6-10 sedute di allenamento. Le mani rappresentano il presupposto della capacità di gestire l'alzata, soprattutto con traiettorie veloci; sono l'aspetto su cui deve essere strutturata la precisione che rappresenta la qualità più importante del palleggio d'alzata. L'importanza delle "buone mani" si potrà comprendere meglio in una fase successiva di perfezionamento tecnico e nell'impostazione del gioco veloce. Tuttavia il palleggio, essendo espressione di sensibilità, deve essere impostato cronologicamente più vicino possibile alla fase sensibile per la strutturazione coordinativa del movimento, fase che si colloca tra i 6 e i 13 anni circa. Le mani devono essere: naturalmente aperte (soprattutto quando sono in flessione dorsale del polso); reattive (consentono una significativa entrata della palla e molto rapidamente reagiscono spingendo la palla che esce veloce). La ricerca della palla è un aspetto determinante per lo sviluppo di principi tattici essenziali del confronto agonistico. È un aspetto più facile da migliorare con l'allenamento ma tuttavia anch'esso richiede molto tempo di lavoro. Programmare un tempestivo ed efficace inizio del processo di specializzazione richiede una precoce impostazione didattica dei movimenti di ricerca della palla. Nella ricerca della palla è necessario riconoscere: capacità di anticipazione situazionale (liberarsi di competenze di primo tocco attraverso una ottimale lettura della situazione); posizionamento per il palleggio (neutra nell'approccio al tocco). Dal lavoro proposto in questa fase è possibile individuare altre attitudini al ruolo estremamente importanti ma che richiedono più tempo per essere evidenziate. Tali attitudini sono la velocità di apprendimento, il ritmo di miglioramento del controllo delle traiettorie ed altri aspetti ancora più particolari appartenenti alla sfera comportamentale



(attitudini mentali e caratteristiche della personalità); il controllo delle spinte avanti e dietro, la stabilizzazione delle altezze di traiettoria, l'adattamento delle velocità di uscita della palla dalle mani attraverso l'azione delle mani stesse e l'azione delle mani nelle situazioni difficili sono gli obiettivi successivi del programma tecnico puntualizzati secondo un criterio di progressività ampiamente testato. 🏐

Marco Mencarelli è nato ad Orvieto il 23 febbraio 1963. Diplomato all'Isief 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.calzetti.mariucci.it/ / 075.5997310



LA PREVENZIONE DELLA SPALLA

ESERCITAZIONI PROPEDEUTICHE PER RINFORZARE L'ARTICOLAZIONE

di Nicola Curci

Il complesso articolare della spalla è costituito dal più alto numero di articolazioni, è il più mobile fra tutti i segmenti corporei ed è formato da omero, scapola, clavicola, sterno e, in maniera indiretta, da coste e colonna vertebrale. Nei giocatori di pallavolo la spalla è una delle articolazioni più vulnerabile a causa degli insulti ripetuti dati da sforzi veloci ed esplosivi. Quando questi stress raggiungono una soglia tale da superare la capacità riparativa tessutale, si verificano danni progressivi alle strutture che provvedono alla stabilità della spalla. La natura ripetitiva dei movimenti che caratterizzano il gioco della pallavolo può, nel tempo, condurre a tendiniti, sindrome da impingemet ed eventualmente instabilità articolare. La spalla per essere in grado di sopportare carichi elevati di lavoro (allenamenti, partita, sala pesi, ecc.) deve essere forte e flessibile allo stesso tempo. Gli obiettivi che un preparatore o allenatore deve porsi sono il potenziamento degli stabilizzatori attivi e cercare di equilibrare le forze tra muscoli agonisti e antagonisti della spalla. In molti casi è proprio il disequilibrio tra i muscoli intrarotatori (molto forti) e la cuffia (molto deboli) che fa insorgere fastidi e a volte veri e propri dolori. Di seguito presento una semplice routine di lavoro che si può svolgere anche prima



elastiche. 1) elastico fissato alla spalliera all'altezza del gomito, atleta posto perpendicolarmente alla spalliera. Afferrato l'elastico, si blocca il gomito al busto (possibilmente ponendo in mezzo una pallina tipo tennis) e si effettuano delle rotazioni esterne della spalla, al fine di far lavorare gli extra-rotatori), 2x15 alternando le braccia. 2) alzate frontali con elastico al piede. Schiena dritta, piedi paralleli larghi poco più delle spalle, ginocchia leggermente flesse. Elastico sotto uno dei due piedi ed impugnato frontalmente, davanti al piede che pesta. Alzata frontale fino all'altezza



dell'allenamento tecnico per soggetti che non presentano patologie in essere. Gli esercizi non richiedono particolari attrezzature ma semplicemente bende

della testa. Il busto deve restare bene dritto e non 'seguire' il movimento; 2x15 alternando le braccia. 3) reverse pull. Atleta posto perpendicolarmente alla

Nicola Curci è nato a Perugia il 14 gennaio 1980. Ha iniziato ad allenare nel 2001, laureando in Scienze Motorie, si è cominciato ad occupare di volley dal 2008 con le giovanili della Sirio. Nel 2009 ha assunto il ruolo di preparatore della Despar Perugia di serie A1 femminile, quest'anno segue la Ecomet Marsciano di serie B1 femminile e il settore giovanile. È docente Apiv, associazione con la quale nel 2009 ha organizzato il primo clinic sulla preparazione fisica del volley.



3



si possono eseguire anche a circuito alternando sempre le braccia con un recupero tra i circuiti di 2 minuti. 🌀

spalliera, l'elastico fissato ad un'altezza che supera il proprio capo, braccio teso e gomito bloccato, tirare il braccio attraverso il corpo fino alla completa distensione, la mano deve passare davanti la spalla. 2x20 alternando le braccia. 4) shoulder patteren. Atleta posizionato perpendicolare alla spalliera, elastico fissato ad un'altezza che non supera il proprio ginocchio, partire con il braccio che incrocia il corpo, sollevare il braccio in fuori fino a circa 45° ruotandolo esternamente, tornare alla posizione di partenza ruotando il braccio internamente; 2x20 alternando le braccia. Questi esercizi



4



Crossmedia

Servizi di Comunicazione per l'Impresa

Animazioni 2D e 3D

Produzioni Televisive in Alta Definizione

Graphic Design

promovideo
MULTIMEDIA & COMMUNICATIONS

www.promovideo.eu | Via della Concordia, 36 - 06124 Perugia - Tel. 075.34.040

EX BIANCOROSSSI

Un'altro pezzo di Umbria è protagonista all'estero. L'allenatore perugino Alessandro Chiappini ha assunto la



guida del club femminile Atom Trefl Sopot che milita nella massima categoria femminile della Polonia. Insieme a lui ci saranno due vecchie conoscenze perugine, la schiacciatrice Dorota Swieniewicz e la regista Magdalena Sliwa. Al tecnico un caloroso in bocca al lupo per questa nuova esperienza.

FIOTTO ROSA

Un lieto evento ha rallegrato l'ambiente del volley. A Marsciano il 24 agosto scorso è nata Matilde, ne hanno dato fieramente annuncio il papà Sandro Severini, atleta della Gigli Acquasparta di serie C maschile, sua moglie Iliara Cecchini ed il fratello Michele di 4 anni. Alla famiglia vanno le felicitazioni della nostra redazione.

**IN EDICOLA**

Dal mese scorso Pianeta Volley si è arricchita nella zona tifernate di un nuovo partner per la distribuzione della rivista mensile. A Città di Castello la testata sportiva sarà sempre reperibile alla rivendita di giornali di viale Brennero, a circa 100 metri dal palazzetto dello sport. L'edicola del titolare Luca Pieroni, ex giocatore di pallavolo, è una delle più frequentate dal popolo sportivo amante delle schiacciate.

**LAUREE**

La nuova stagione comincia con due nuovi dottori. Alla Gecom Security Corciano di serie B1 femminile l'alzatrice Lucia Marcacci lo scorso 28 settembre si è laureata alla facoltà di Matematica con una tesi dal titolo "I modelli probabilistici alla base delle valutazioni di derivati in mercati incompleti". Alla Legnami Paolo Orvieto di serie B2 maschile il libero Diego Ciangottini si è laureato alla facoltà di Fisica con la tesi dal titolo "Studio dell'effetto del multiple scattering e dell'allineamento sulla ricostruzione delle tracce in un tracciatore al silicio". Entrambi hanno ottenuto il titolo presso l'Università di Perugia con il voto di 110/110 e lode. Complimenti per il traguardo raggiunto.

**TORNEO**

Si è svolto a Corciano un Triangolo di Allenamento di altissimo livello che ha visto partecipare le padrone di casa della Gecom Security di serie B1 femminile e le blasonate squadre della Despar Perugia e della Scavolini Pesaro di serie A1. Un'iniziativa lodevole che ha riscontrato un notevole successo di pubblico.

**TIFOSO**

Riceviamo e pubblichiamo la foto di uno speciale tifoso Giorgio Lucarini che in occasione dei Campionati Mondiali maschili recentemente svolti in Italia è stato immortalato al fianco di Paolo Tofoli, uno dei suoi idoli nonché bandiera di Perugia cinque stagioni fa.

**CORSO ADDETTI STAMPA**

Pianeta Volley sta raccogliendo le iscrizioni per organizzare il corso di formazione per gli addetti stampa dei club e per tutti coloro che sono interessati a migliorare la loro comunicazione per interfacciarsi con le testate giornalistiche. Nell'attuale affollamento di intermediari, riuscire ad informare correttamente gli organi di stampa e le altre componenti del tessuto sociale nel quale si opera è oggi fondamentale per ottenere una buona immagine. Info e prenotazioni alla e-mail info@pianetavolley.net oppure al 347-3409440.



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

MINI è un marchio di proprietà della tecnologia. Consumi (litri/100 km) ciclo misto: da 4,4 (MINI One D Countryman con cambio manuale) a 7,7 (MINI Cooper S Countryman ALL4 con cambio automatico). Emissioni CO₂ (g/km): da 115 (MINI One D Countryman con cambio manuale) a 180 (MINI Cooper S Countryman ALL4 con cambio automatico).



NUOVA MINI COUNTRYMAN. GETAWAY.

La nuova **MINI Countryman** è la prima MINI a 4 porte, lunga più di 4 metri, con 4 ruote motrici* e l'inconfondibile go-kart feeling. Vieni a provarla in Concessionaria insieme alla nuova famiglia MINI, rinnovata nel design, nei motori e nei colori. Ti aspettiamo.



MINI Countryman è anche un'applicazione mobile.
Scaricala su mobi.minicountryman.it



* Sistema ALL4 a richiesta sui modelli MINI Cooper D Countryman e MINI Cooper S Countryman.

Concessionaria MINI

A.D. MOTOR S.p.A.

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