

Il nostro format editoriale visto dal C.R. Basilicata

Ci ha scritto il Presidente Delfino

Caro Mimmo, vedere concretizzata l'idea di raggiungere tutti i tesserati e quanti amano la nostra disciplina con una iniziativa editoriale è motivo di grande soddisfazione e testimonia la volontà del Comitato Provinciale di voler essere vicino alle Società ed al movimento tutto non solo con l'organizzazione di campionati e manifestazioni, ma con un contributo diretto ed un confronto a tutto campo. Sono a complimentarmi con te e quanti ti affiancano nella stesura del periodico ed auguro un lungo e proficuo lavoro. In veste moderna, con un taglio accattivante, e con una finestra aperta su tutte le componenti, si propone ai tesserati un momento di dialogo da cui possono prendere corpo molteplici idee che potranno dare ulteriore spessore alla nostra disciplina. La giovane età di quanti hanno collaborato al primo numero ha portato ad una indagine retroattiva incompleta che mi permetto, per la lunga militanza pallavolistica, e non solo, di integrare. "Il Pallonetto" aveva un precursore. Negli anni tra il 1965 ed il 1975 fu pubblicato, per circa un anno, "Il Muro". Veniva riprodotto con un duplicatore a spirito ed inviato a tutte le Società del tempo. Anche i palloni bianchi, indicati sulle "considerazioni sui cambiamenti del volley" avevano degli antenati. Erano color cuoio e molto simili ai palloni del calcio di quel periodo. Su queste immagini siamo negli anni tra il 1960 ed il 1970: anni troppo lontani per quanti sono vicini al volley di oggi e recuperabili solo da sbiaditi quadri dell'epoca o da un archivio cartaceo che il C.R. di Basilicata conserva con cura dal 1958 ad oggi. Le divagazioni nei periodi tanto lontani servono solo al suo estensore per ripercorrere nostalgicamente meravigliosi momenti di gioventù che la pallavolo gli ha dato e cercare di mascherare qualche ruga. Oggi la pallavolo è quella che racconterete ed a cui spero che i nostri tanti tesserati daranno il loro fattivo contributo. Abbiamo grandi numeri, manchiamo forse di visibilità: "La Potenza del Volley" può essere uno strumento per ottenerla. Grazie a nome personale e della Pallavolo di Basilicata per quanto avete posto in essere e per quanto farete con l'augurio che sulle prossime pagine si possa parlare anche di tanta attività di "categoria" e di "serie", elementi basilari per la crescita del nostro volley.

Cordialmente.

Lorenzo Delfino

Presidente C.R. FIPAV Basilicata



Lorenzo Delfino

Non esiste presente, nè futuro, senza passato...

La risposta del Presidente Provinciale

Renzo, ti ringrazio anche a nome di tutti quanti collaborano alla stesura del giornalino per le parole che hai voluto esternare all'indomani dell'uscita del primo numero della nostra rivista. Nel tuo "ricordo" come dici tu traspare la nostalgia per uno sport che non c'è più. Anche nella mia mente sono impresse e spesso ritornano le trasferte con il treno in Sicilia, i pranzi a pane e frittata, ma anche tanta goliardia e voglia di crescere. Siamo però negli anni 70; quando parli degli anni 60, che sono lontani anche da me, fai trasparire la tua età anagrafica che non vuol dire essere attempato, bensì memoria storica, perché chi vive gli ambienti sportivi è sempre giovane dentro. E' con piacere che apprendo che il Comitato Regionale conserva documenti cartacei di vecchia data: le nuove tecnologie ci permettono il recupero elettronico di questi documenti e se vuoi con la collaborazione sia mia che del Direttore del giornale li potremmo recuperare e pubblicare con puntualità in una sezione che potrebbe chiamarsi per l'appunto "AMARCORD" che potresti curare direttamente. Lo spirito del periodico, come ben sai, è quello di aprirsi a tutto il movimento e non solo al Comitato Provinciale. Per questo, la rubrica potrebbe essere indirizzata a tutti quei giovani che oggi praticano il nostro sport nella speranza che dalla lettura del passato possano trarre insegnamenti per la loro crescita sociale e che, così come è successo a noi, possano continuare a dedicare tempo alla disciplina che non vuol dire solo praticare semplicemente uno sport, ma avere una valida maestra di vita. Nella certezza che quanto proposto possa avere seguito già dalla pubblicazione del prossimo numero, ti saluto cordialmente.

Domenico Lavanga

Presidente C.P. FIPAV Potenza



Domenico Lavanga

azzurra
finestre

Zona Industriale Tito Scalo (Pz)
www.azzurrafinestre.com

La Pol. Lauria si fa onore nella Junior League

La squadra, al primo anno, passa il turno e accede alla seconda fase



Quando ad inizio stagione si diffuse la notizia, l'effetto fu a dir poco dirompente, destinato a lasciare il segno e a far parlare a lungo di sé: direttamente dalla Lega di Serie A maschile arrivò l'ufficializzazione della partecipazione della Società Polisportiva Lauria alla Junior League 2010-2011. Il Torneo nazionale, riservato alle squadre under 20 con la partecipazione di atleti nati negli anni 1991-1995, indetto ed organizzato dalla FIPAV in collaborazione con la Lega Pallavolo Serie A, è riservato alle Società di Serie A maschile; tuttavia, la Lega si riserva la possibilità di ammettere Società extra serie A, previa verifica del livello tecnico delle formazioni candidate. Si tratta di una prima assoluta per la storia della Società lauriota e per il volley lucano, un risultato di grandissimo prestigio per la Polisportiva che in questa stagione, oltre a tutte le categorie giovanili under, alla serie C regionale, alla serie B2, ha accresciuto notevolmente il suo carico di lavoro con tale rilevante partecipazione, ennesima ciliegina sulla torta a coronamento dei numerosi risultati ottenuti dal 2006 ad oggi. Sono stati infatti proprio i successi degli ultimi anni a livello nazionale, ultima in ordine di tempo la partecipazione alle Finali Nazionali Under 18 nel giugno 2010, con un sesto posto assoluto, i riscontri ottenuti con le tre edizioni del Trofeo Marinella Genovese che ha portato a Lauria le più cospicue realtà del volley giovanile italiano, a orientare le decisioni della Lega verso



l'ammissione della Polisportiva nella rosa delle sedici partecipanti suddivise in quattro gironi. Questi i gironi della prima fase, disputatasi con la formula all'italiana di andata e ritorno nelle seguenti date: Andata: 15 e 29 novembre; 13 dicembre Ritorno: 27 dicembre, 10 e 24 gennaio. Al termine di questa prima fase, nella quale la Polisportiva era inserita con due big della A1 (Roma Volley e Vibo) e con una new entry (Terracina, iscritta parimenti alla B2), il risultato è stato un terzo posto che le è valso l'ammissione alla seconda fase, inserita nel girone F con la seconda del suo girone (Tonno Callipo Vibo) e la seconda e la terza del girone C. Si gioca anche in questo caso con formula all'italiana con andata e ritorno ma con esclusione delle gare già disputate nella Prima Fase. Ciò significa che le squadre provenienti dal medesimo girone della prima fase non si incontrano nella seconda ed i risultati degli incontri già disputati nella prima fase entrano in classifica per la seconda. Saranno pertanto 4 le gare effettivamente disputate da ciascuna squadra in questa seconda tornata: Andata: 7 e 21 febbraio Ritorno: 7 e 21 marzo. Al termine, le due squadre classificate al primo posto di ogni girone saranno ammesse alla Final Eight, le seconde e terze classificate parteciperanno alla Terza Fase, le quarte classificate vengono eliminate. La formula della Junior League anche quest'anno è invariata: le prime clas-

sificate di ogni girone accederanno alla Final Eight che si giocherà dal 25 al 29 maggio 2011 a Sestola (MO) con l'organizzazione della prestigiosa società Scuola di Pallavolo Anderlini, che da anni cura l'evento. Lo scorso anno la finale scudetto vide di fronte Itas Trentino e Bre Banca Lannutti Cuneo: quest'ultima, con un perentorio 3:1 si impose sui trentini, iscrivendo il suo nome nell'albo d'oro subito dopo quello della Sisley Treviso costretta a cedere il testimone ai piemontesi dopo due anni consecutivi in cima al podio mantenendo tuttavia il record di sette titoli vinti. La squadra lauriota, affidata a Mirko Mastroianni ed al suo vice Germano, è composta da alcuni ragazzi under che fanno parte del roster della B2, affiancati da atleti del vivaio lauriota. In ogni caso tutti gli atleti sono degli anni 1992-1993. Palcoscenico delle loro gesta il nuovo Palazzetto dello Sport inaugurato a maggio scorso con il Trofeo Marinella. Per la Polisportiva la soddisfazione di far parte di questo evento che ha portato e porterà a Lauria il gotha del volley è tanta. "Non ci sono parole per descrivere adeguatamente cosa abbiamo provato dinanzi ad una notizia del genere - spiega mister Mastroianni - la cosa ci riempie di orgoglio e di onore. Per i nostri ragazzi è stata già una occasione speciale, in quanto hanno avuto la possibilità di confrontarsi con diverse scuole pallavolistiche, la maggior parte delle quali di serie A. L'idea di

prendere parte a questa competizione è nata proprio dalla volontà di stare a contatto con società di alto livello e migliorare sempre di più il nostro bagaglio tecnico, a conferma di quanto sia fondamentale per una società sportiva che punta in alto, lavorare per costruire un vivaio solido e competitivo. Grazie a questo campionato avremo l'opportunità di far venire a Lauria ragazzi che, riserve e non titolari data la giovane età nei campionati nazionali, possono mettersi attivamente in mostra giocando e non facendo solo panchina. Inoltre, per fare in modo che giovani e promettenti atleti siano motivati a venire a giocare in futuro da noi anche da mille chilometri di distanza, quando a poca distanza ci sono le migliori società d'Italia, occorre che la Polisportiva sia competitiva, credibile e goda di



fiducia nel settore. Senza presunzione alcuna, riteniamo di aver lavorato in questi anni perseguendo questo obiettivo, facendo conoscere la nostra realtà oltre i confini regionali e crediamo di aver conquistato la stima di molte società "di spicco": essere ascoltati, considerati e degnati di at-

tenzione è la dimostrazione tangibile che esistiamo. L'ammissione al campionato da parte della Lega è il premio per ciò che abbiamo seminato: occorre ora rispettare al meglio questa opportunità che ci è stata data. E' il primo anno e non ci facciamo assolutamente illusioni: il confronto servirà ai ragazzi, ma anche ai tecnici ed ai nostri dirigenti. La prima gara giocata in casa contro la Roma Volley, una delle accreditate alla vittoria finale è stata la più emozionante e combattuta e anche se abbiamo perso, abbiamo giocato bene e con onore e per me è stata comunque una soddisfazione. Il nostro è un gruppo giovane, nato dal progetto che ha lo scopo di far crescere ogni singolo fino al più alto livello possibile. La partecipazione ci serviva per capire le nostre capacità e fin dove potevamo osare. Ora, nella seconda fase, tutto diventa ancora più impegnativo, giocheremo molto lontano da casa, contro squadre di alto profilo. In questo momento, superare anche il secondo turno lo ritengo proibitivo ma siamo abituati a ragionare con realismo pur senza mettere le mani avanti. L'anno prossimo ritenteremo questa esperienza e l'obiettivo sarà quello dichiarato di passare la seconda fase. Ora ripartiamo da zero punti e dovremo compiere davvero delle imprese per farcela. In ogni caso la soddisfazione di avere a Lauria squadre di rilevanza nazionale non credo sia cosa da poco". Confermata la presenza di Mirandola Modena nel girone, c'è attesa per sapere chi sarà l'altra avversaria tra Lube Macerata e Sisley Treviso. "Non abbiamo pubblicizzato a dovere la prima fase - conclude Mastroianni- anche perché le gare erano alle 20.00 e non sapevamo il riscontro che avrem-



mo ottenuto che in ogni caso è stato ottimale. Ci impegneremo più a fondo nella seconda parte, dando opportuno risalto ai prossimi appuntamenti, qualunque sia il risultato finale a nostro favore".

Anna Maria Pusillo



I 4 gironi della Junior League 2010-2011

<u>Girone A</u>	<u>Girone B</u>	<u>Girone C</u>	<u>Girone D</u>
Bre Banca Lannutti CN Casa Modena Carige Genova Pallavolo Scarperia	Itas Diatec Trentino Marmi Lanza Verona Argentario Calisio TN Volley Segrate 1978	Sisley Treviso Lube Banca Marche MC Acqua Paradiso Monza Stadium Mirandola	M. Roma Volley Tonno Callipo VV Polisportiva Terracina Polisportiva Lauria





Volley d'alta quota

Potenza sede della Finale Nazionale Under 16 Maschile

Nell'ultima riunione del Consiglio Federale della FIPAV, tenutasi a Verona, sono state assunte alcune delibere di particolare rilievo che toccano molto da vicino la nostra regione. Parliamo dell'assegnazione delle sedi che ospiteranno le Finali Nazionali 2011 dei Campionati di Categoria e le rispettive date di svolgimento. La Basilicata e, nello specifico, la città di Potenza hanno centrato un grande obiettivo: al Comitato Provinciale FIPAV, d'intesa con il Comitato Regionale Basilicata, è stata infatti assegnata l'organizzazione della **Finale Nazionale Under 16 Maschile** che si disputerà a Potenza dal 2 al 5 giugno prossimi. Grazie a questo risultato, la città capoluogo e la Basilicata dopo ben 25 anni ritornano al centro dell'attenzione nazionale del mondo del volley. Erano i giorni del 4,5, e 6 luglio del 1986 quando a Potenza si disputarono le Finali Nazionali Under 18 Maschili, che si svolsero alla palestra CONI di Parco Montereale (Torino, Genova, Parma, Fano, Catania, Messina le sei finaliste). In quell'occasione si videro da noi per la prima volta nomi altisonanti del volley: Gianni, Ghiretti, Montali, Lorenzetti, tanto per citarne alcuni.



Ora i tempi sono cambiati, la pallavolo ha subito grandi trasformazioni ma il fascino che esercita non si è fatto sminuire dallo scorrere degli anni: la passione, l'entusiasmo e il coinvolgimento che essa può dare hanno mantenuto una carica emotiva enorme. Per noi la notizia ha avuto un effetto dirompente e ci aspettiamo molto da questo evento, per il quale, fra poco più di quattro mesi, saranno ospiti le 16 squadre vincitrici delle Fasi Interregionali, oltre che tecnici, dirigenti, autorità federali e sportive provenienti da tutta la penisola. Ma ci piacerebbe che quando tutto sarà passato, si continui a parlarne come di un evento che ha emozionato quante più persone possibili, specie tra i "non addetti ai lavori". L'intera organizzazione della manifestazione verrà curata dal C.O.L. alla cui composizione si sta lavorando in questi giorni e dai Comitati Regionale di Basilicata e Provinciale di Potenza della FIPAV. Queste le altre assegnazioni: **MASCHILI:** U18 Castellana Grotte (BA), U16 Potenza, U14 Padova; **FEMMINILI:** U18 San Donà di Piave (VE), U16 Firenze, U14 Napoli.

Anna Maria Pusillo



Quell'odore inconfondibile...

Erano i superficiali per alcuni, indimenticabili per altri, anni ottanta e l'autore di questo articolo frequentava gli ultimi anni di scuola elementare a Potenza. L'universo di un bambino in quel periodo era fatto di Subiteo e di partite a calcio in cortile, i videogiochi erano quelli dei bar, l'ultratecnologia avrebbe dovuto attendere ancora diversi anni. La mia settimana filava via liscia e tranquilla, ma c'era un giorno a cui tutta la famiglia, come gran parte della città, non avrebbe mai rinunciato: il sabato della partita di pallavolo della maggiore squadra femminile del capoluogo, il sabato dell'ASCI! Così i miei genitori mi toglievano ai miei giochi, ed io ero ben lieto che lo facessero, per portarmi in palestra perché il clima che si respirava era talmente coinvolgente da elettrizzare anche un bambino che di pallavolo capiva molto poco. In quegli anni L'ASCI

tecnici della pallavolo nazionale; fino ad allora nessuna squadra lucana femminile aveva mai fatto pronunciare ad un potentino le due parole che rappresentano l'olimpico dello sport: "Serie A"; ebbene questo gruppo di ragazze, insieme al loro allenatore, stava facendo sì che il sogno potesse avverarsi. Entravo in palestra portato per mano da mio padre, ma già la mia attenzione era catturata dal riscaldamento delle giocatrici: alzate e schiacciate, palleggi in due, battute, indicazioni e consigli; il pallone era ancora tutto bianco, esisteva ancora il cambio battuta e non c'era ancora traccia di un "libero" con la maglia diversa da tutte le altre. Il pubblico intorno a me urlava il proprio appoggio alla squadra, i piedi dei tifosi battevano sulle gradinate, mentre la mia mente volava via da tutto questo per concentrarsi su particolari che ancora oggi ricordo nitidamente: il rumore del cavo d'acciaio rivestito dal nastro colpito dalla palla in battuta,

il fischio delle scarpe da ginnastica sul campo, lo schiaffo di una schiacciata potente e precisa, le urla di gioia e di rabbia della squadra, gli abbracci tra ragazze che sentivano di far parte non solo di un gruppo vincente e indivisibile, ma di un sogno che avrebbero portato per sempre nel loro cuore. La palestra aveva, ogni sabato che io ricordi, quell'odore di gomma e sudore che a molti potrebbe risultare sgradevole, ma che sgradevole non è se si pensa che proprio quell'odore rappresentava lo sforzo di un gruppo di ragazze e di una squadra che hanno fatto la storia della pallavolo femminile lucana e allietato i fine settimana e i ricordi di un bambino degli anni ottanta... Ancora oggi quell'odore inconfondibile di palestra è, per me, l'odore dell'impegno, della passione e della vittoria...

Vincenzo Santangelo



Presentato il Trofeo Motor France 2011

Coinvolti 9 Istituti dell'area Val D'agri, da quest'anno anche il Vulture Melfese

La Sala Consiliare del Comune di Paterno ha ospitato lo scorso 20 gennaio, la conferenza di presentazione della fase preliminare della quarta edizione del Trofeo Motor France riservato alle scuole medie della Valle dell'Agri. Presenti il Primo Cittadino del Comune di Paterno, Severino Notarfrancesco, unitamente all'Assessore allo Sport, il Presidente Provinciale Fipav Lavanga, il Presidente della Società Polizia Municipale Potenza Ligrani, il titolare della concessionaria Motor France Sarra e il titolare del Mc Donald di Potenza Padula. Il Presidente Provinciale della Fipav ha illustrato ai Dirigenti Scolastici ed agli insegnanti di attività motoria dei nove



istituti comprensivi, che prenderanno parte a questa edizione, le linee guida del torneo che avrà inizio nel mese di febbraio 2011. Si comincerà con le eliminatorie scolastiche interne, per proseguire a Marzo con la fase interscolastica a gironi



di tre scuole raggruppate secondo il criterio della viciniorietà. Novità di questa edizione saranno le semifinali zonali, maschili e femminili, che si svolgeranno ad aprile nel Palazzetto dello Sport di Paterno. Le due squadre vincitrici saranno ammesse alla Finale Provinciale, insieme alle finaliste provenienti dagli Istituti del Vulture-Melfese e di Potenza e del suo hinterland, prevista al PalaPergola di Potenza a maggio 2011. La quarta edizione del Trofeo "Motor France" - ha detto Lavanga - conferma le attese della vigilia. Un grande entusiasmo, condito da tanta voglia di stare insieme, rappresentano il "leit-motiv" di questo evento ormai istituzionalizzato sul territorio provinciale di Potenza che ogni anno recluta sempre più Istituti desiderosi di aderire alla manifestazione. L'iniziativa, realizzata attraverso una partnership consolidata tra la Società potentina di B1 Femminile, PIEMME Volley, la concessionaria MOTOR FRANCE e la FIPAV Comitato Provinciale di Potenza, potrà vantare il coinvolgimento di circa 1000 studenti delle scuole medie i quali avranno mo-

do di mettersi "in rete" attraverso il canale sportivo del volley. Interessanti anche gli interventi di Fabio Sarra, Michele Ligrani e Luigi Padula che hanno sottolineato l'importanza del rapporto scuola, sport e sociale, indicando il torneo



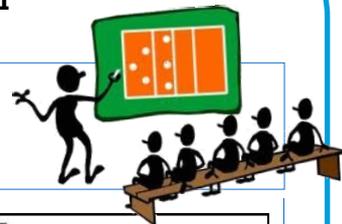
come un mezzo che deve essere visto non solo come una competizione sportiva, ma anche come momento educativo per gli alunni. Negli interventi sono stati invitati i professori affinché in questa avventura coinvolgano tutti gli studenti non solo in veste di atleti ma anche di arbitri, addetti stampa e dirigenti accompagnatori. Solo così ci sarà una partecipazione completa della scuola che potrà vedere pubblicato il proprio impegno sia sulle pa-

gina della "POTENZA del VOLLEY" periodico del Comitato Provinciale di Potenza che sul settimanale CONTROSENSO. Affidati al Sindaco di Paterno anche i saluti di chiusura della conferenza con un sentito ringraziamento a tutti i presenti, dichiarandosi assolutamente disponibile anche in futuro per iniziative di questo genere che attraverso la competizione sportiva cerchino di offrire un contributo alla crescita della società civile della nostra

regione. Al termine dei lavori il Comitato Provinciale di Potenza, come nella scorsa stagione, ha fatto dono agli Istituti Comprensivi di Moliterno, Villa d'Agri, Marsiconuovo, Tramutola, Grumento, Brienza, Paterno, Spinoso, Viggiano di un Kit di Pallavolo offerto dalla Kinder. Dalla Motor France giungeranno a tutti i suddetti Istituti nei prossimi giorni i completini di gioco.

Domenico Lavanga

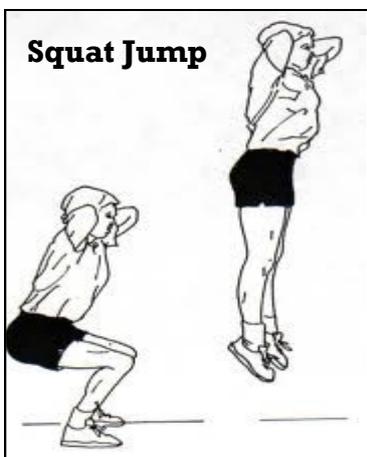




L'allenamento fisico nei dilettanti

Soluzioni pratiche per chi ha poco tempo a disposizione

L'attività fisica svolge un ruolo fondamentale per la preparazione di una squadra alle attività previste nella stagione, ma nelle piccole realtà, fatte di giocatori non professionisti, risulta spesso difficile conciliare il lavoro tecnico e tattico con quello fisico a causa delle ridotte disponibilità di tempo e di spazio. Spesso si concentra la parte atletica solo ed esclusivamente nelle prime settimane di allenamento, abbandonando poi ogni richiamo nel proseguo della stagione. Ciò rende più difficile le successive fasi di apprendimento tecnico e riduce il rendimento in gare, ma soprattutto espone maggiormente gli atleti al rischio di infortunio. Quindi, anche a livello dilettantistico, con tempo e gli spazi sempre insufficienti, forza, resistenza e velocità devono comunque essere allenate, magari ritagliando alcuni brevi momenti all'interno ed a contorno dell'allenamento. Ad esempio, quando non abbiamo ancora a disposizione il campo da gioco, dopo un accurato riscaldamento generale con esercitazioni di stretching, possiamo inserire una delle seguenti esercitazioni: A) sui gradoni 3 serie da 8 sprint in salita con discesa lenta e recupero tra le serie di 60" ; B) sui gradoni 3 serie da 8 balzi in salita a ritmo medio e discesa lenta con recupero tra le serie di 90"; C) circuito gambe in 4 tappe: affondo avanti;

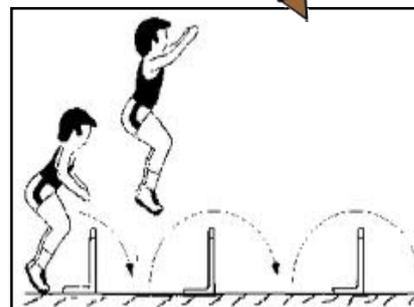


Squat Jump

salto su plinto; squat jump a carico naturale; step up su una gamba. La permanenza in ogni stazione è di circa 20" con ritmo di lavoro medio da ripetere almeno 3 volte. Altro momento da sfruttare è il riscaldamento specifico in cui è possibile richiamare diversi esercizi di resistenza attraverso il metodo intervalato, ad esempio: A) progressioni esterne al campo di gioco: percorrendo le linee esterne del campo gli atleti eseguiranno uno sprint graduale lungo la parte più lunga (18mt) e recuperano lentamente sul tratto

breve (9mt) da ripetere almeno per 3 volte; B) spostamenti a navetta: su una distanza variabile di 6 - 9 metri si eseguono degli spostamenti in avanti, indietro e laterale a ritmo medio alto per circa 20" con 40" di recupero da ripetere per almeno 3 volte. A condizione che la parentesi atletica non abbia durata eccessiva e non comporti affaticamenti sulle

successive parti tecniche, anche nella fase centrale dell'allenamento si possono inserire delle esercitazioni fisiche quali: A) circuito di potenza anaerobica alattacida con le seguenti tappe: step jump su panca, lanci con palla medica dalla nuca, squat jump con zavorra. Ogni atleta dovrà eseguire a 3 ripetizioni in ogni stazione, impiegando circa 20" a completare il circuito; B) salto di ostacoli per la reattività: disporre in fila 8 ostacoli con altezza minima di 40 cm, gli atleti



dovranno effettuare i salti a ritmo medio alto cercando di spingere solo con le caviglie, ripetendo il circuito almeno 5 volte con recupero di 30" per ogni serie. Lo spazio finale dell'allenamento, caratterizzato dalla stanchezza dell'atleta, è un buon momento per eseguire esercizi muscolari sul busto od un lavoro aerobico come: A) corsa di 6 minuti con variazioni di velocità: 20" a ritmo medio e 40" a ritmo blando avendo cura di non superare mai i 170 battiti al minuto; B) circuito busto costituito da 3 esercitazioni per gli addominali e 3 per i dorsali da almeno 3 serie di 12 ripetizioni. A completare il lavoro svolto, anche in uno spazio esterno al campo, si possono eseguire con esercitazioni di prevenzione sulla spalla con elastici o manubri. In conclusione, la preparazione fisica rappresenta la base su cui sviluppare le qualità tecniche. La soluzione ideale è quella di affidarsi a professionisti del settore ma quando ciò è improponibile, con un minimo di tempo e tanta continuità si limitano pericolose criticità derivanti da una carente allenamento atletico.

Gianluca Casaletto
Docente Nazionale e Coordinatore Tecnico Allenatori Provinciale



azzurra
finestre

Zona Industriale Tito Scalo (Pz)
www.azzurrafinestre.com



L'importanza del presentarsi

Pillole del protocollo di gara

Prima dell'inizio di ogni incontro di pallavolo, in ogni categoria, dai più piccini under 13 fino ai professionisti della serie A, le squadre partecipanti vengono educatamente presentate al pubblico. Come in ogni buona famiglia le presentazioni vengono fatte dal capo famiglia, e nella fattispecie abbiamo i capitani da una parte e gli arbitri dall'altra. Dal momento in cui gli arbitri fanno il loro ingresso in campo, 17 minuti prima dell'inizio dell'incontro, vengono adempiute una serie di mansioni, ben precise e codificate in un protocollo di gara, che per quel che riguarda i campionati di nostro interesse, si applica dalla serie B ai Campionati Regionali, Provinciali e di Categoria. Precisamente 4 minuti prima dell'inizio dell'incontro, ed il quattro non è un numero messo lì per caso tanto per darne uno, ma 4 è un imperativo, una regola che gli arbitri devono far rispettare, i direttori di gara si dispongono sulla linea laterale, lato segnapunti, il 1° dalla parte della squadra A, che con il pubblico di fronte al tavolo segnapunti è la squadra alla loro destra, ed il 2° da quella della squadra B, che con il pubblico di fronte al tavolo segnapunti è alla loro sinistra. Gli atleti di entrambe le squadre, in tenuta di gioco, si dispongono lateralmente agli arbitri con il capitano di ciascuna squadra ad iniziare la fila sulla linea d'attacco vicino all'arbitro

posto dal suo lato, il Libero L1, se presente, accanto e di seguito al capitano, il Libero L2, se presente, ultimo della fila. Fino a qualche anno fa l'unica situazione codificata e regolamentata, era la posizione del capitano della squadra che doveva stare accanto all'arbitro. Con l'introduzione del Libero L1 e del Libero L2, ci si è resi conto che durante la presentazione c'era qualcosa che stonava, che non andava in linea con la fisionomia pallavolistica. In primis gli arbitri, non essendo atleti di pallavolo, in molti casi presentano altezze "normali" e si osservava come spesso letteralmente "sparivano" a contatto con capitani, sia in campo maschile che in campo femminile, di stazza nettamente superiore; pertanto, in linea con le direttive internazionali, si è ben pensato di posizionare gli atleti leggermente distaccati dai direttori di gara per dare "respiro" alla loro presenza e non rendere la presentazione un puro ammasso di maglie e di persone che si accingevano a salutare il pubblico. Con la presenza dei giocatori Libero, che come è ben noto a tutti devono indossare divise nettamente differenti dai giocatori delle loro stessa squadra, la loro posizione durante la presentazione poteva essere differente da una squadra rispetto all'altra. Partendo dal principio che il terreno di gioco di un campo di pallavolo deve essere perfettamente simmetrico rispetto alla metà campo,

lo stesso si è pensato per la presentazione, definendo uniformità e simmetria anche in questa fase. Tutto ciò codificato permette ai presenti all'incontro di comprendere perfettamente chi sarà il 1° arbitro, chi il 2° e chi sono i responsabili delle due squadre, ossia i capitani. E' bene che tutti comprendano determinati gesti e che determinate posizioni non sono dovute al caso ma dettate da regole ben precise che prendono spunto proprio dalla corretta presentazione delle squadre.

Emilio Sabia

Docente Regionale

Coordinatore Arbitri Provinciale



Arrivederci al 15 Febbraio 2011



Direttore Responsabile

Anna Maria Pusillo

Editore: FIPAV - Comitato Provinciale Potenza

Via Sicilia snc - 85100 Potenza Tel: 097137123 - Fax: 097135959 mail: potenza@federvolley.it

Registrazione Tribunale di Potenza n. 407 del 17/11/2010

Pubblicato il 01-02-2011