

DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

SPONSOR

IFG F.lli Gherardi Srl
Via Tezze, 3
Ranica (BG)
Tel.: 035.340048
Fax: 035.345390

MAX MOTO
Via Marconi, 30
Ranica (BG)
Tel.: 035.345060

FARMED MEDIAZIONI srl
Materie Prime
Via Reich 22
Torre Boldone (Bg)
Tel.: 035.340261

GC Consulenze Informatiche
Via Cecilia Manna, 3
Torre Boldone (Bg)
Tel.: 348.4430965

PSR di Ravasio Gilberto
Via Matteotti, 32G
Grassobbio (Bg)
Tel.: 035.525936

B-free SSD srl
Piazza Papa Giovanni II, 11
Alzano Lombardo (Bg)
Tel.: 035.5788054

Iyengar Yoga
Via Borghetto, 18
Torre Boldone (BG)
Tel.: 3397320380

Prema Costruzioni Srl
Via Carlo Alberto 16/A
Bergamo
Tel.: 035.322847

Plastik
Via Tonale, 72/A
Albano S. Alessandro (Bg)
Tel.: 035.581006
Fax.: 035.580090



Indice

	Pagina 1
Ragazze fate sport	
	Pagina 2
Scuola e sport	
	Pagina 3
3° Divisione Bianche	
	Pagina 4
3° Divisione Rosse	
	Pagina 5
MiniAllieve	
	Pagina 6
Giovanissime	
	Pagina 7
Esordienti	
	Pagina 8
Minivolley	
	Pagina 9
Amatoriale Misto	
	Pagina 10
Corso Amatoriale	
	Pagina 11
Apericena con auguri natalizi	

www.volleylаторre.it



Ragazze fate sport, fate il volley

«E' uno stile di vita che rende felici», spiega una grande atleta bulgara che ha giocato in Italia e che ha allenato molte squadre giovanili. L'importanza della corretta alimentazione



Non è sempre maschile la poltrona di chi dirige una squadra di pallavolo femminile. Alcune atlete, campionesse, alla fine della loro carriera agonistica, hanno allenato squadre di serie A, B e C, ma la pressione maschilista ha sempre determinato o influito sulla continuità del loro lavoro. Parliamo per esempio di Zvetana Bojurina, bulgara di Pernik, oggi sessantenne che dopo i successi nel suo paese è venuta, prima a vincere in Italia, alla Teodora di Ravenna e poi ad allenare, per 5 anni, squadre giovanili. Ancora oggi ricorda le partite giocate in Bulgaria, i patimenti e i **disturbi dovuti alla**

scorretta alimentazione. «Per me è stato un cambiamento forte quando sono venuta in Italia – dice la sportiva – perché non mi ero mai preoccupata dell'alimentazione. Si mangiava di tutto, sia prima sia dopo le gare. Dirigenti e allenatori non ci davano indicazioni al proposito. Avevamo totale autonomia per lo stile di vita da tenere fuori dal campo. In Italia ho capito perché a volte in Bulgaria durante le gare non riuscivo a rendere. Era la cattiva digestione. Gli acidi che andavano su e giù. A 30 anni sono venuta a Ravenna e ho cominciato a capire che **cosa significa curare la dieta e il valore di quella mediterranea**, che cosa bisogna mangiare prima e dopo le gare. Il nostro allenatore, il grande Sergio Guerra, ti insegnava anche a mangiare e a stare bene in salute. Tutto per vincere, ma anche per vincere le malattie».

LA SUA STORIA - Zvetana Bojurina, ha cominciato a giocare a pallavolo nel 1968 nella sua città natale. Poi ha vinto tre titoli nazionali e tre coppe di Bulgaria, una coppa Campioni ('79) e una coppa delle Coppe ('82). «Sono stati belli i tempi dell'Italia – aggiunge – **anche perché mi hanno fatto conoscere l'amore, Sandro, un giornalista sportivo.** Sono stata la prima straniera della Teodora Ravenna, allenata da Guerra e con Manuela Benelli bravissima alzatrice. Era una squadra che ha vinto 11 campionati consecutivi. Sono arrivata a Ravenna a ottobre 1982 e ho vinto gli scudetti negli anni 1983, 1984 e 1986».

IL RAPPORTO COL CIBO – Come ha cambiato la sua vita il contatto con la dieta? «Molto, perché ho scoperto come il cibo influenzi la prestazione agonistica – ci racconta Zvetana -. Fino a quando sono venuta in Italia non sapevo che cosa erano i carboidrati e le proteine, quali alimenti li contenevano e quali era necessario mangiare per assimilare i giusti componenti utili alla mia prestazione sportiva. **In Bulgaria si mangiavano peperoni, crauti e pasticci di carne senza alcuna regola.** Qui, in Italia, ho cominciato a mangiare cibi facili da digerire, come la pasta in bianco o al pomodoro, la carne e molta verdura e frutta. Qualche volta la mozzarella o il prosciutto, ma niente patatine fritte. Non potevamo mangiare la pizza, nemmeno dopo la partita, perché avremmo dovuto viaggiare e la pizza ci avrebbe guastato la digestione. Quindi non soltanto attenzione al cibo in vista della gara, ma anche nella vita quotidiana».





I CONTROLLI MEDICI – Qualcuno controllava il vostro stato di salute? «Questo sì, era un impegno civile in Bulgaria, allora stato socialista – aggiunge l'atleta – e ogni 6 mesi dovevamo sottoporci ad esami clinici di controllo. Infatti una nostra compagna è risultata malata di leucemia, e ha dovuto lasciare lo sport. **Ma avendo scoperto la malattia in tempo, è riuscita a curarsi e a tornare in campo.** Questo è molto bello, perché senza lo sport e i controlli medici, la ragazza poteva anche morire». Quale era il rapporto delle sue compagne di squadra con il cibo? «Non si facevano problemi perché, a quei tempi – dice – non c'era attenzione al fisico perfetto, non c'era la ricerca spasmodica ad apparire di oggi. E poi le ragazze non avevano tempo da perdere. Anche a Ravenna non erano professioniste. Fra la scuola, gli allenamenti, il lavoro e le gare non c'era proprio il tempo per "sgarrare"».

I RICORDI - E che cosa direbbe alle ragazze di oggi? «Beh, direi che lo sport è importante, per tutte le ragazze, anche le più piccole. Tutte possono giocare a pallavolo, purché sia un divertimento, un gioco. Fare sport è uno stile di vita, che ti tiene lontano dall'ozio, ti fa stare con la gente, ti fa crescere, ti temprava il carattere. Poi magari arrivano i risultati, ma intanto stai bene in salute, una salute che ti porti dietro per tutta la vita».

CONCILIARE SCUOLA E SPORT? SI PUÒ FARE!

Settembre, il rientro dalle vacanze: un momento traumatico per le ragazze che devono ricominciare a sincronizzare le loro abitudini ed il proprio tempo, dopo la lunga pausa estiva, alla ripresa della scuola e delle usuali attività invernali. Un momento traumatico anche per i genitori ai quali si ripropone il problema di come incastrare le varie attività, non ultima quella fisica-sportiva, nelle complicate giornate dei propri figli.

Già l'attività fisica! Tutti sanno quanti e quali benefici porta l'attività fisica in termini di prevenzione dei problemi di sovrappeso e obesità, fortificazione dell'apparato muscolo-scheletrico, sviluppo delle capacità di coordinazione motoria, miglioramento delle capacità di attenzione e concentrazione.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità consiglia di dedicare alla pratica fisica almeno un'ora al giorno. Purtroppo tra i ragazzi italiani solo uno su 6 raggiunge tale obiettivo. I problemi sottesi a questa difficoltà sono molteplici ed è frequente che la prima opposizione parta proprio dai genitori: "deve studiare" non ha tempo per lo sport", si sente dire. Capita addirittura che con il passaggio alla scuola media o superiore si abbandonino preventivamente lo sport precedentemente praticato. **Niente di più sbagliato!** Lo sport fa bene allo studio. **Gli studenti fisicamente attivi sono più attenti durante le lezioni rispetto ai sedentari e dimostrano livelli di autostima più alti e di ansia più bassi, entrambi associati ad un miglior rendimento scolastico.** Lo sport insegna a finalizzare l'impegno per un obiettivo. Si possono raggiungere buoni risultati sia a scuola che nello sport... certo, ci sono sacrifici da fare, ma basta sapere organizzarsi e avere molta volontà!

Concludo citando un grande poeta romano, Giovenale, che ci ha lasciato un messaggio molto importante: **"Mens sana in corpore sano"**.

Dr. Giovanni Tortorella



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

3° Divisione Bianche

1° Allenatore: LUISELLI IMERIO

Responsabile squadra: MIDALI ROBERTO

LA SQUADRA:

COMI LAURA

CIGLIANO PATRIZIA

CIGLIANO SIMONA

GERMANI VIOLA

GOTTI SERENA

MASSERINI GAIA

MIDALI MARTA

RAVASIO SARA

RIZZI SARA

SAVOLDI FABIOLA

SAVOLDI FEDERICA

ZANCHI FRANCESCA

PARTITE IL MERCOLEDI' PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE ORE 21.00

La Torre - A.S.D. Pallavolo Gorle	02/11/2016
La Torre - Aurora Seriate	16/11/2016
La Torre - A.S.D. Carobbio Volley	30/11/2016
La Torre - Nova Montello Volley	14/12/2016
La Torre - Volley Sarnico	25/01/2017
La Torre - Pall. Don Felice Colleoni	08/02/2017
La Torre - C&F AlmeVilla	22/02/2017
La Torre - Progetto Eleven Yellow	08/03/2017
La Torre - Volley Adrara	04/04/2017
La Torre - Volley Pedrengo A	12/04/2017
La Torre - U.S. Gaverina T.A.F.	26/04/2017
La Torre - A.R.E.S. Redona Black	17/05/2017



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

3° Divisione Rosse

1° Allenatore: MASSERINI BRUNO

Responsabile squadra: PREMOLI IVANO

LA SQUADRA:

ALGERI MARTINA

BERGAMELLI NICOLE

CICULI GIULIA

LAZZARINI GIULIA

LEVI MARTINA

MINELLI MARTINA

NDRECKA KAROLINA

PIZZOLATO BIANCA

RIPAMONTI LAURA

SARTORIS GAIA

SAVOLDI LARA

SPREAFICO ELENA

PARTITE IL MERCOLEDI' PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE ORE 21.00

La Torre - Makoink	26/10/2016
La Torre - VL Teen Volley 16	09/11/2016
La Torre - A.S. Volley Villongo	23/11/2016
La Torre - Seriana Volley Albino	07/12/2016
La Torre - Immacolata Alzano	11/01/2017
La Torre - Oro Volley Nembro Moon	18/01/2017
La Torre - Pallavolo Spirano	01/02/2017
La Torre - CP 27-Formaggi Gervasoni	01/03/2017
La Torre - New Argon Volley	15/03/2017
La Torre - GR.Atlético Sportivo Farese	29/03/2017
La Torre - C.R.A.L. Dalmine	05/04/2017
La Torre - Valcavallina Volley	03/05/2017

MAX MOTO



di Savoldi Massimo

Vendita e Assistenza Motocicli



IFG F.lli Gherardi S.r.l.
Lavori Edili Civili e Industriali

Sede: 24020 RANICA (BG) - Via Tezze, 3
Tel. 035 340048 - Fax 035 345300 - www.ifg.it - E-mail: info@ifg.it
C.F. / P.I. 0036000168

DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

MiniAllieve

1° Allenatore: LAZZARINI GIULIA

Responsabile squadra: PREMOLI IVANO

LA SQUADRA:

ACERBIS AURORA

CARAVONA SARA

CASTELLI ALICE

CORTESI ALESSIA

CROVATTO IRENE

D'ORIENTE LAURA

FLORES RAMIREZ ALESSIA

LORENZI LISA

MAGGIONI CHIARA

MASSERINI MICHELA

MILESI MARTINA

NICOLI DENISE

PAPARO SOPHIA

PIEVANI ALICE

SICCARDO ELENA

ZANARDI ALESSANDRA

PARTITE IL SABATO PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE ORE 15.00

La Torre - Oro Volley Nembro

05/11/2016

La Torre - Oro Volley Scanzo

19/11/2016

La Torre - Seriana Volley

28/01/2017

La Torre - Alzano Sport

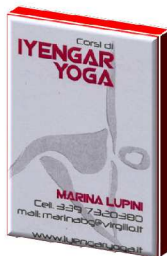
25/02/2017

La Torre - Pol. Vall' Alta

25/03/2017

La Torre - Pal.Gorle Azzurre

13/05/2017



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

GIOVANISSIME



1° Allenatore: PREMOLI SILVIA

Responsabile squadra: CASSINA SILVIA

2° Allenatore: CASTELLANI ALBERTO

LA SQUADRA:

ADOBATI LUCIA

BUGLIARO ALICE

CARRARA GIULIA

DAVALOS ALEXANDRA

DELAINI GIADA

DI FIORE LAURA

MANZOTTI ANNA

MORLACCHI VALENTINA

TAGLIETTI NICOLE

**PARTITE IL SABATO PRESSO LA PALESTRA
SCUOLE MEDIE ORE 15.00**

La Torre - C&F Turi Turi
La Torre - Roncolacosta
La Torre - Minur Imb. Serina
La Torre - Pol.Or. Brembilla
La Torre - Volley Excelsior
La Torre - Pol. Sorisolese
La Torre - Virtusor. Petosino

15/10/2016
12/11/2016
26/11/2016
21/01/2017
18/02/2017
04/03/2017
22/04/2017

PREMA COSTRUZIONI
BERGAMO



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY



1° Allenatrice: SAVOLDI FABIOLA

Responsabile squadra: D'ELIA GIUSEPPE

2° Allenatore: PREMOLI DAVIDE

LA SQUADRA:

BELLINI GIULIA

BELLOLI GIULIA

CARRARA ROBERTA

CEREA GIORGIA

COPPOLA GIADA

D'ELIA KRISTEL

DI SIENO MARISA

FACHINETTI GIULIA

GIAVAZZI GIULIA

MARCASSOLI DANIELE

MELONI AURORA

NICOLI AZZURRA

PARO GRETA

TAGLIAFERRI SONIA

TAGLIETTI MICHELLE

VEDOVATI CHIARA

ZANARA VITTORIA

***PARTITE IL SABATO PRESSO LA PALESTRA
SCUOLE MEDIE ORE 15.00***

**IL CAMPIONATO INIZIERA' LA SECONDA SETTIMANA DI
GENNAIO, IL CALENDARIO VERRA' PUBBLICATO SUL SITO.**

**GC - Consulenze Informatiche**
di Giulio Cigliano

Via Cecilia MANNA, 3
24020 Torre Dolcione - BG
tel. 348.4430955 - giulio.cigliano@gmail.com
P.Iva:03901030167 - CF: CGLGLJ64C19A794K



Luca Spada

**Plastik**

Via Tonale, 72/A - 24061 Albano S. Alessandro (Bergamo) (Italy)
Phone +39.035.581006 - Telefax +39.035.580090
E-Mail: info@plastik.it - Web-Site: www.plastik.it

DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY



Allenatrici: CIGLIANO PATRIZIA
RAVASIO SARA

Responsabile squadra: PREMOLI IVANO

LA SQUADRA:

ARTIFONI RICCARDO

BIROLINI SARA

BUGLIARO FILIPPO

CARMINATI SOFIA

COSTAN DARIA

FOLCI SOFIA

IONITA LUISA MARIA

MASSIMINO AURORA

PARO MARCO

TAGLIAFERRI MICHELE

VANALLI MARCO

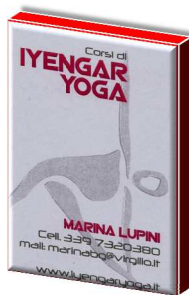
CONCENTRAMENTI LA DOMENICA DALLE 14,30 ALLE 18,00

IL CALENDARIO DEI CONCENTRAMENTI VERRA' PUBBLICATO SUL SITO I PRIMI GIORNI DI GENNAIO 2017

PREMA COSTRUZIONI

BERGAMO

PREMA COSTRUZIONI



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY



AMATORIALE MISTO

Allenatore: MILANI FABIO

Responsabile squadra: ZANCHI STEFANO

LA SQUADRA:

BELLANOVA ALESSIO

BERETTA ALESSANDRA

BOLLA MARINA

BRIZZI ALESSANDRO

CASSINA SILVIA

CROTTI ELENA

FARNEDI MAURO

MAGRI ANNA

MARCASSOLI STEFANO

MILANI FABIO

MOLOGNI CRISTINA

PIAZZINI ROBERTA

PREMOLI LORENZO

PREMOLI SILVIA

ZANCHI STEFANO

PARTITE IL VENERDI' PRESSO IL PALASPORT ORE 21.15

La Torre - Albano & Romina	21/10/2016
La Torre - Or. Tagliuno	04/11/2016
La Torre - Credaro Tigers	18/11/2016
La Torre - Pol. Villese	02/12/2016
La Torre - Bo.Lu.Vi.	20/01/2017
La Torre - Volley 2C	10/02/2017
La Torre - Ares Redona Bertoni	24/02/2017
La Torre - Volley Pontoglio	10/03/2017
La Torre - Pol.Endine Gaiano	23/03/2017
La Torre - V.Cenate Sotto	21/04/2017



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

CORSO AMATORIALE

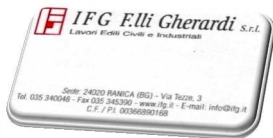


Responsabile : PARIMBELLI EZIO

IL GRUPPO:

ACERBIS BARBARA	AMMIRATO VINCENZO	BRIVIO FRANCESCA
BRIVIO ROBERTO	CALVI MARIA CRISTINA	CANALI MICHELA
CARMINATI CARMEN	CASTELLANI ALBERTO	CORAPI MATTEO
DE RUI ALBERTO	DENTELLA LORENZO	FRAZZINI SILVIA
GHERARDI SILVIA	IMPERATO LORENZO	MAFFI ROSSANA
ORSETTI ELISABETTA	PEDRALI CHIARA	PISONI MIRNA
PRESIANI FRANCESCA	RAVASIO GILBERTO	RAVASIO MICHELA
ROTINI GIOVANNI	TRIBBIA SILVIA	

**GIOCANO IL GIOVEDI' PRESSO LA PALESTRA
SCUOLE MEDIE DALLE ORE 20.30 ALLE ORE 22,30**



DICEMBRE 2016

LA TORRE



VOLLEY

APERICENA

Martedì 20 Dicembre 2016

dalle ore 19,00 alle ore 21,00

Presso l'oratorio Don Carlo Angeloni di Torre Boldone

Siete tutti invitati a partecipare allo scambio di auguri per il S. Natale e un sereno anno 2017.

Offriremo un aperitivo con panini, pizzette, e altro ancora, per trascorrere un momento di condivisione fra atlete, allenatori, genitori e dirigenti.

Al termine un breve discorso del nostro Presidente.

**BUONE
FESTE**



**POLISPORTIVA
LA TORRE SEZ.
PALLAVOLO A.D.**



TAGLIANDO DI PARTECIPAZIONE

ATLETA _____

PADRE MADRE SORELLA FRATELLO