

DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY

**Una rete di pallavolo per fare rete
sul territorio e costruire comunità**



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

CONCRETE
RESTAURANT
ORANGE Srl
Via Broseta 5
Bergamo
Tel.: 3341069026

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

Tea Srl
Via Calzecchi Onesti, 3
Bergamo
Tel.: 035.360339

La Cantinetta "SulSerio"
Via Italia, 5
Seriato (Bg)
Tel.: 3938872743

Logopedista
Sonia Zana
Bergamo e provincia
Tel.: 3479136243

Francesco
Gelateria Italiana Artigianale
Via Donizetti 30
Torre Boldone (BG)
Tel.: 3737474460

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

Indice

Pagina 1

**La pallavolo: i vantaggi
fisici e psichici e chi la
può praticare**

Pagina 2

**Pillole per non
dimenticare che**

Pagina 3

1° Divisione maschile

Pagina 4

3° Divisione femminile

Pagina 5

Allieve

Pagina 6

MiniAllieve

Pagina 7

Giovanissime

Pagina 8

Esordienti

Pagina 8

Minivolley

Pagina 9

Amatoriale Misto

Pagina 10

Corso Amatoriale

Pagina 11

**Apericena con auguri
natalizi**



www.volleylatorre.it



LA PALLAVOLO: I VANTAGGI FISICI E PSICHICI E CHI LA PUÒ PRATICARE

È probabilmente lo sport più diffuso a livello femminile e tra gli uomini è secondo solo al calcio. Per anni è stato il gioco ricreativo e formativo scolastico per eccellenza. A livello amatoriale può essere praticato da tutti, anche se di norma lo si impara da piccoli.

La **pallavolo** è uno sport di squadra aerobico/anaerobico alternato che richiede grandi competenze tecniche, per i molti ruoli possibili. È adatto a bambini e adolescenti, ma a livello amatoriale può essere praticato a tutte le età.

IL MURO

- I diversi **gesti tecnici sollecitano e tonificano muscoli differenti**, sia della **parte superiore**, sia della **parte inferiore del corpo**.

- Fortifica gli **addominali** e favorisce **l'allungamento della colonna vertebrale**.

- Favorisce un **buon dispendio calorico**: in un'ora di gioco si bruciano dalle 300 alle 500 calorie, a seconda dell'intensità e del peso corporeo.

LA SCHIACCIATA

- Come tutti gli sport di squadra **favorisce la socializzazione e il rispetto di ruoli e regole**.

- Essendo un gioco in cui la tattica è molto importante, **ha effetti positivi su concentrazione, riflessi e destrezza**.

- Offre tutti i **vantaggi delle attività aerobiche a livello cardiovascolare, respiratorio e metabolico**.

- Migliora **velocità, potenza, elevazione, equilibrio e coordinazione motoria**.

L'ALLENAMENTO

Una buona preparazione atletica, oltre a migliorare le prestazioni in campo, aiuta a prevenire infortuni e patologie articolari. Accanto a un **allenamento mirato, con o senza palla**, per imparare i gesti tecnici e migliorarli, sono utili:

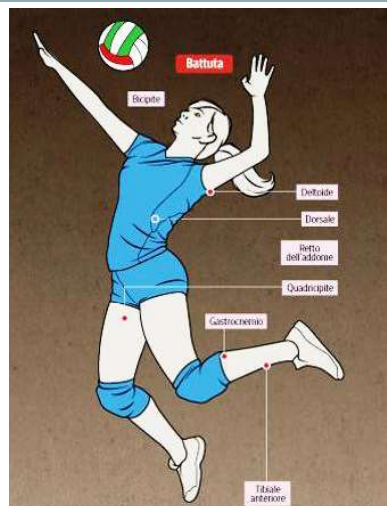
- una **blanda tonificazione muscolare** con pesi leggeri;

- piegamenti e **percorsi a zig zag**, per mettere in funzione i muscoli interessati e allenarli a dare energia «esplosiva»;

- **esercizi di «core stability»**, per stabilizzare il rachide sottoposto a torsioni enormi, soprattutto durante alcuni gesti, quali la battuta e la schiacciata.

LA BATTUTA

Nella figura: i muscoli coinvolti nei principali gesti sportivi della pallavolo. Ecco quelli della battuta.





Pillole per
non dimenticare
che



Lo **sport** non è un semplice passatempo ma deve essere inteso come un mezzo di crescita. Permette di raggiungere la maturità con piacere e divertimento se ci si dedica a uno sport 'sano' e non basato sulla sola competizione e sul protagonismo. L'attività sportiva non deve essere vista come un mezzo per prevalere sugli altri e diventare nemici e nemmeno come un obbligo, un impegno in più di quelli già imposti dalla società, un'attività per occupare tempo. Per molti giovani viene vissuto come una dimostrazione del proprio valore, come una sfida con se stessi e con gli altri. Per esempio, lo sport viene praticato solo per 'migliorare' il proprio aspetto fisico e non più come un'attività educativa e formativa, un aiuto a liberarci dallo stress quotidiano.

"Lo sport ha il potere di cambiare il mondo. Ha il potere di ispirare, di unire le persone in una maniera che pochi di noi possono fare. Parla ai giovani in un linguaggio che loro capiscono. Lo sport ha il potere di creare speranza dove c'è disperazione. È più potente dei governi nel rompere le barriere razziali, è capace di ridere in faccia a tutte le discriminazioni".

L'allenatore svolge un ruolo di primo piano nello sviluppo e nella crescita degli atleti, soprattutto dei più giovani. Di fatto quello dell'allenatore è un ruolo fondamentale nella formazione di uno sportivo, a livello fisico, tecnico e psicologico.

MAX MOTO



di Savoldi Massimo

Vendita e Assistenza Motocicli



Logopedista Sonia Zana

Valutazione e trattamento logopedico
di pazienti in età evolutiva e adulta
Cell: 347 91 36 243 - Mail: zanasonia@gmail.com

DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY



1° DIVISIONE MASCHILE



1° Allenatore: CARANTANI EMANUELE

2° Allenatore: MAZZUCCHETTI ALBERTO

Responsabile squadra: PREMOLI IVANO

LA SQUADRA:

AGAZZI FEDERICO

BELLANOVA ALESSIO

BELLANTI UGO

CORNAGO MARCO

GHERARDI MICHELE

GRISA FRANCESCO

LA CIOPPA MARCO

MILANI FABIO

MORZENTI MICHELE

NOZZA ROBERTO

PARCO LUCA

PEZZOTTA LUCA

SARACINO FABRIZIO

SERAFINI EMANUELE

VOLPE FEDERICO

ZANCHI FABIO

PARTITE IL VENERDI' PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE ORE 21.00

19/10/2018	LA TORRE	-	RULMECA VOLLEY ALMEVILLA
09/11/2018	LA TORRE	-	VOLLEY BOTTANUCO
16/11/2018	LA TORRE	-	MALPENSATA
07/12/2018	LA TORRE	-	GOLD VOLLEY SCANZO
11/01/2019	LA TORRE	-	ONE TEAM VOLLEY BLUE
25/01/2019	LA TORRE	-	VOLLEY EXCELSIOR BERGAMO
08/02/2019	LA TORRE	-	POLISPORTIVA CENE
15/02/2019	LA TORRE	-	OTTICA SKANDIA
08/03/2019	LA TORRE	-	VOLLEYMANIA NEMBRO
15/03/2019	LA TORRE	-	POL.CALUSCHESE PALL.
29/03/2019	LA TORRE	-	BARAONDA VALGANDINO
05/04/2019	LA TORRE	-	PONTERANICA PALLAVOLO
26/04/2019	LA TORRE	-	PALLAVOLO CAPRIATE S.GERVASIO

Ingegneria impianti elettrici
Tecnologia e servizi per le imprese
Via Calzecchi Onesti, 3 - 24124 Bergamo
Tel. 035 / 360339 - Fax 035 / 360348
www.sce.bg.it - e-mail: tea@sce.bg.it



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY



3° DIVISIONE FEMMINILE



1° Allenatore: MASSERINI BRUNO

2° Allenatore: LUISELLI IMERIO

Responsabile squadra: PREMOLI IVANO

LA SQUADRA:

BERGAMELLI NICOLE

BIGANZOLI NICOLE

CASTELLANI CRISTINA

GOTTI ZITA

LAZZARINI GIULIA

LEVI MARTINA

POSA MADDALENA

SAVOLDI FABIOLA

SAVOLDI LARA

SCANDELLA FEDERICA

TOGNI MARINA

ZANCHI FRANCESCA

PARTITE IL VENERDI' PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE ORE 21.00

26/10/2018	LA TORRE	-	SERIANA VOLLEY PIRATES
02/11/2018	LA TORRE	-	U.S. NOSSESE VOLLEY A.S.D.
15/11/2018	LA TORRE	-	PALLAVOLO VALGANDINO
30/11/2018	LA TORRE	-	SCANZOVOLLEY
21/12/2018	LA TORRE	-	PALL. GORLE VITTORIA ASSICUR.
18/01/2019	LA TORRE	-	VOLLEYMANIA NEMBRO
01/02/2019	LA TORRE	-	RINNOVA PIARIO
22/02/2019	LA TORRE	-	ALZANO SPORT
07/03/2019	LA TORRE	-	AURORA SERIATE "B"
22/03/2019	LA TORRE	-	POL.ORAT.CLUSONE ROSSE
27/03/2019	LA TORRE	-	PROGETTO ELEVEN GREEN
12/04/2019	LA TORRE	-	U.S.O.ALZANESE



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY



ALLIEVE

Allenatore: TAGLIAFERRI MARCO
Allenatrice: ZANCHI FRANCESCA

Preparatrice squadra: LAURA

LA SQUADRA:

ACERBIS AURORA

CROVATTO IRENE

D'ORIENTE LAURA

FLORES RAMIREZ ALESSIA

LORENZI LISA

MAGGIONI CHIARA

MASSERINI MICHELA

NICOLI DENISE

PAPARO SOPHIA

PIZZOLATO BIANCA

SIRTOLI SARA

**PARTITE IL SABATO PRESSO LA PALESTRA
SCUOLE MEDIE ORE 19.00**

20/10/2018	LA TORRE	-	VOLLEYCURNO 2010
03/11/2018	LA TORRE	-	SIAMOVOLLEY
17/11/2018	LA TORRE	-	NEW VOLLEY RANICA
08/12/2018	LA TORRE	-	USO ALZANESE
02/02/2019	LA TORRE	-	BOCCALEONE PALL.
16/02/2019	LA TORRE	-	ALZANO SPORT
02/03/2019	LA TORRE	-	LORETO
16/03/2019	LA TORRE	-	PALLAVOLO GORLE
23/03/2019	LA TORRE	-	POL. SELVINO
06/04/2019	LA TORRE	-	VALPALA HOTEL 700

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

Sede: 24020 RANICA (BG) - Via Tizze, 3
Tel. 035 340048 - Fax 035 345390 - www.ifg.it - E-mail: info@ifg.it
C.F. / P.I. 00366890168



Logopedista Sonia Zana
Valutazione e trattamento logopedico
di pazienti in età evolutiva e adulta
Cell: 347 91 36 243 - Mail: zanasonia@gmail.com

DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY

MINIALLIEVE



1° Allenatore: PREMOLI DAVIDE

Responsabile squadra: CASSINA SILVIA

2° Allenatrice: LAZZARINI GIULIA

LA SQUADRA:

ADOBATI LUCIA

BUGLIARO ALICE

CARRARA GIULIA

DELAINI GIADA

ESTRADA GAIA

MORLACCHI VALENTINA

SALVI SERENA

TACCHINI ANNA

TAGLIETTI NICOLE

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

27/10/18	POL. LA TORRE	-	VOLLEYMANIA LUNA
10/11/18	POL. LA TORRE	-	POL. CENE
17/11/18	POL. LA TORRE	-	ALZANO SPORT GREY
12/01/19	POL. LA TORRE	-	POL. SELVINO
09/02/19	POL. LA TORRE	-	ARES REDONA
06/04/19	POL. LA TORRE	-	OR. FIORANO



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY



GIOVANISSIME

Allenatrice: CASTELLANI CRISTINA

Responsabili squadra: D'ELIA GIUSEPPE
CARRARA PAOLO

LA SQUADRA:

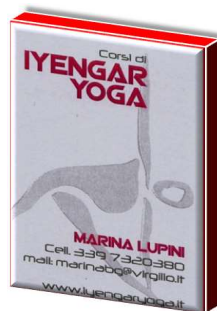
AVARELLO MARIA
BONI GAIA
D'ELIA KRISTEL
LOCATI NATALIA
TAGLIAFERRI SONIA
VEDOVATI CHIARA

NIVESBATTU' ELISA
CARRARA ROBERTA
GRASSI GRETA MARIA
NICOLI AZZURRA
TAGLIETTI MICHELLE

BETTINELLI ANNA
CERA GIORGIA
LOCATELLI ALICE
PARO GRETA
TIRABOSCHI MARIA

PARTITE IL SABATO PRESSO LA PALESTRA SCUOLE MEDIE ORE 15.00

20/10/18	POL. LA TORRE	-	VOLLEY PEDRENGO
01/12/18	POL. LA TORRE	-	ALZANO SPORT RED
08/12/18	POL. LA TORRE	-	PALLAVOLO GORLE
02/03/19	POL. LA TORRE	-	LORETO RED
16/03/19	POL. LA TORRE	-	ALZANO SPORT GREY
23/03/19	POL. LA TORRE	-	ALZANO SPORT RED



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY

ESORDIENTI



1° Allenatore: PREMOLI IVANO
2° Allenatore: CASTELLANI ALBERTO
3° Allenatore: PARIMBELLI EZIO

LA SQUADRA:

CARAVONA MICHELA
COVELLI EMMA
FRIGENI AURORA
PARO MARCO
SCAINELLI ALICE
TAGLIAFERRI MICHELE

CARMINATI SOFIA
FERRARI GIULIA
GURRIERI CAROLA
SALVIMARTINA
SIMONI MARTINA
VANONCINI ANNA

CASTELLI SARA
FOLCI SOFIA
NEUMANN CHRISTIANE
SAVI ANNA
TAGLIAFERRI LUCA

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.



MINIVOLLEY

1° Allenatrice: LOCATELLI MARIANNA
2° Allenatrice: PARIMBELLI EZIO

Responsabile squadra: PREMOLI IVANO

LA SQUADRA:

APAZA MESIA SOLANGE
FORNONI ILARIA

BONINI LUCREZIA
MESITI BEATRICE

FORNONI ELISA
MESITI SOFIA

CONCENTRAMENTI LA DOMENICA DALLE 14,30 ALLE 18,00



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY



AMATORIALE MISTO



Allenatore: MANGIALARDO MAURO

Responsabile squadra: CASSINA SILVIA

LA SQUADRA:

BERETTA ALESSANDRA

BONASSOLI IONNI

BORRA FRANCESCO

CASSINA SILVIA

CURNIS CHIARA

GUERINONI ORIANA

MANGIALARDO MAURO

PARMA ROBERTO

PREMOLI DAVIDE

ROSSI EDGARDO

ROTA GUIDO

SPINELLI MICHELA

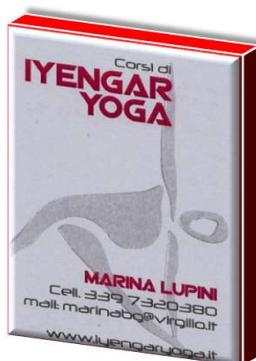
VITALI DANIELE

PARTITE IL VENERDI' PRESSO IL PALASPORT ORE 21.15

26/10/2018	LA TORRE	-	CRM VOLLEY TEAM
02/11/2018	LA TORRE	-	USO SFORZATICA
29/11/2018	LA TORRE	-	OR.ZOGLIO
11/01/2019	LA TORRE	-	WHITE&GREEN VOLLEY
18/01/2019	LA TORRE	-	NEW BARZANA VOLLEY
01/02/2019	LA TORRE	-	SPORTIVANDO 3
01/03/2019	LA TORRE	-	VOLLEY FOREVER BVT
15/03/2019	LA TORRE	-	SPORTIVANDO
29/03/2019	LA TORRE	-	VAIP BONATE SOTTO
05/04/2019	LA TORRE	-	B&G VOLLEY
26/04/2019	LA TORRE	-	POL. MONTEROSSO
03/05/2019	LA TORRE	-	CP27

Ingegneria impianti elettrici
Tecnologia e servizi per le imprese

Via Calzecchi Onesti, 3 - 24124 Bergamo
Tel. 035 / 360339 - Fax 035 / 360348
www.sce.bg.it - e-mail: tea@sce.bg.it



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY

CORSO

AMATORIALE

Responsabile : PARIMBELLI EZIO

IL GRUPPO:

AMADEO MASSIMILIANO
CASTELLANI ALBERTO
FRAZZINI SILVIA
MAFFI ROSSANA
PRESIANI FRANCESCA
SORANTO SARA

BREVI EMANUELA
DE RUI ALBERTO
GHERARDI SILVIA
PISAPIA STEFANIA
RAVASIO GILBERTO
TRIBBIA SILVIA

CALVI MARIA CRISTINA
FERRARI PAOLO MARIA
IMPERATO LORENZO
PISONI MIRNA
ROTINI GIOVANNI

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



DICEMBRE 2018

LA TORRE



VOLLEY

APERICENA

Domenica 23 Dicembre 2018

dalle ore 17,30 alle ore 20,00

Presso il centro S. Margherita di Torre Boldone

Siete tutti invitati a partecipare allo scambio di auguri per il S. Natale e un sereno anno 2019.

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

**BUONE
FESTE**



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



TAGLIANDO DI PARTECIPAZIONE

ATLETA _____

PADRE MADRE SORELLA FRATELLO