

DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

SOSTENITORI

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

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

Tecnocasa
Via Borghetto, 18
Torre Boldone (BG)
Tel. 3397320380
.....

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

Autofficina BONA CARS
Via Diaz, 21
Pontirolino Nuovo (BG)
Tel. 0363560229
Cell. 3389738252
.....



Indice

Pagina 1-2

**La prevenzione
degli infortuni
nella pallavolo**

Pagina 3

**2° Divisione
Femminile**

Pagina 4

**3° Divisione
Femminile**

Pagina 5

Allieve

Pagina 6

Miniallieve

Pagina 7

Giovanissime

Pagina 8

Esordienti

Pagina 9-10

Corso

Amatoriale

**Apericena
con auguri
natalizi**

www.volleylаторre.it

DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

La prevenzione degli infortuni nella pallavolo

Kerstin Warnke

Se il motto «mai troppo vecchi» si applica molto bene alla pallavolo, essa vale ancor più per la prevenzione degli infortuni. Poiché più si avanza d'età, più bisogna rinforzare regolarmente il corpo per evitare che le sollecitazioni proprie alla pallavolo causino problemi.

In un'epoca in cui la popolazione manca di movimento, conviene salutare qualsiasi decisione di praticare regolarmente uno sport.

La constatazione vale anche per la pallavolo, che non conosce limiti di età. In effetti, grazie alle sue qualità che favoriscono la coordinazione generale, la velocità di reazione e la forza, la pallavolo è uno sport particolarmente indicato per le persone anziane. Di più, la dimensione di questo sport di squadra non deve essere trascurata.



Avanzando l'età, è importante rinforzare regolarmente il corpo allenandosi, per evitare i problemi specifici alle sollecitazioni della pallavolo. Ciò significa che tutti i pallavolisti e le pallavoliste «di un'età venerabile» devono mettersi seriamente a compiere in maniera regolare un buon programma per le spalle e il tronco. Da soli non si apprezza molto fare degli esercizi, ma la squadra garantisce una costante ricerca. Una ragione in più per iscriversi ad un gruppo di pallavolo. D'altronde, il programma

di forza può essere facilmente alleggerito integrando esercizi di coordinazione. Ma perché lavorare la forza e la coordinazione? Perché ciò permette di evitare le cadute e gli infortuni quotidiani e riduce il rischio per le caviglie e le ginocchia.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

Rinforzare il tronco permette di evitare il mal di schiena, seconda malattia che colpisce la popolazione. Infine, lavorare la cintura scapolare permette di assicurare un servizio nel campo avversario, senza provare dolore, anche a un'età avanzata.

Ad immagine della riduzione del rischio di infortunio nella vita di tutti i giorni, è possibile abbassare i rischi per le articolazioni ad un minimo nella pallavolo, adattando l'allenamento e ricorrendo agli apporti delle nuove tecnologie nel settore delle calzature e del rivestimento dei pavimenti delle palestre. Inoltre, le persone che si dedicano al beach volley fanno ancora meglio per il loro corpo, visto che la sabbia ammortizza gli choc ed esige in permanenza, controllo e stabilizzazione.

Senza contare che il gioco avviene all'aria aperta. Tuttavia attenzione: protezione antisolare di rigore poiché l'età non protegge dal sole.



Convenzionato con la nostra Associazione

VECCHI MASSIMO – MASSAGGIATORE MCB

PRESSO LO STUDIO "FISIOCARE" - VIA G. REICH, 22 – TORRE BOLDONE
PER INFORMAZIONI ED APPUNTAMENTI:
TEL. 351/8750828 – email. maxvecchi.mt@gmail.com

VALUTAZIONE GRATUITA

TRATTAMENTI: (sconto del 20% per i tesserati all'Associazione)

MASSAGGIO SCHIENA (40' circa)

MASSAGGIO GAMBE (40' circa)

MASSAGGIO CON CHINESI (50' circa)

MASSAGGIO SCHIENA E GAMBE (60' circa)

BENDAGGIO FUNZIONALE E/O KINESIO TAPING

LINFODRENAGGIO (60' circa)

GINNASTICA POSTURALE (60' circa)



DICEMBRE 2019

LA TORRE



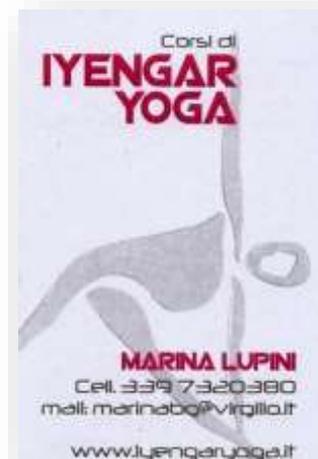
VOLLEY

2^a Divisione



In piedi: Togni, Bergamelli, Savoldi L., Castellani, Tassetti, Savoldi F.,
Allenatore Luiselli

In ginocchio: Lazzarini, Levi, Biganzoli, Posa, Previtali.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

3^o Divisione



In piedi: Caravona, Crovatto, Paparo, Lorenzi, Flores, Rovaro, Bognolo, Allenatore Togni.

In ginocchio: Acerbis, Nicoli, Maggioni, Pizzolato, D'Oriente.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



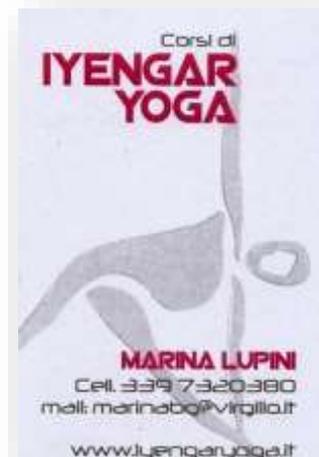
VOLLEY

ALLIEVE



In piedi: Allenatrice Lazzarini, Morlacchi, Ferrari, Bugliaro, Salvi, Estrada, Allenatore Premoli

In ginocchio: Pievani, Adobati L., Carrara, Adobati M.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

MINIALLIEVE



In piedi: Allenatrice Savoldi, Campana, Bono, D'Elia, Bettinelli, Paro.

In ginocchio: Nobile, Vedovati, Locatelli, Carrara.

Nel riquadro: Paolo e Beppe i responsabili.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

GIOVANISSIME



In piedi: Allenatore Premoli, Simoni, Battù, Folci, Caravona, Tagliabue.

In ginocchio: Covelli, Nicoli, Carminati, Salvi.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

ESORDIENTI



In piedi: Allenatrice Locatelli, D'Aquino, Todisco, Castelli, Vanoncini, Serravalle, Mesiti B., Responsabile Parimbelli.

In ginocchio: Krosi, Savelle, Capponi, Scainelli, Bonini, Mesiti S., Colleoni, Facchetti, Frigeni.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



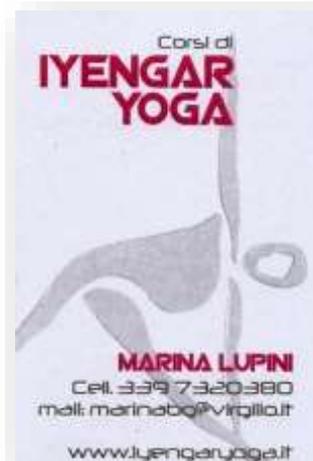
VOLLEY

CORSO AMATORIALE SPECIAL



In piedi dietro: Amadeo, Beretta, Cassina, Tagliaferri, Parma.

In piedi davanti: Rotini, Carrara, Presiani, Bonassoli.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

CORSO AMATORIALE ORIGIN



In piedi: Ferrari, Amadeo, Imperato, Calvi, Parimbelli,
Buzanca Michele., Buzanca Mattia, Pisoni.
In ginocchio: Soranto, Maffi, Rotini, Frazzini, De Rui,
Presiani, Gherardi, Castellani.
Nel riquadro: Ravasio, Brevi, Dentella.



DICEMBRE 2019

LA TORRE



VOLLEY

APERICENA

Domenica 22 Dicembre 2019

dalle ore 18,30 alle ore 21,00

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 2020.

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