

Data: 03.12.2021 Pag.: 68
 Size: 342 cm2 AVE: € 20178.00
 Tiratura: 43583
 Diffusione: 42818
 Lettori: 281000



L'INTERVISTA. La palleggiatrice della Vero Volley Monza e della Nazionale sta recuperando da un lieve infortunio

Orro, l'oro europeo è soltanto l'inizio

«L'obiettivo è confermarmi a questi livelli: l'Isola mi manca, magari un giorno tornerò»

Lorenzo Piras

Domenica si è infortunata, ma i sostenitori della Vero Volley Monza possono tirare un grosso sospiro di sollievo. La distorsione alla caviglia sarebbe meno grave del previsto e Alessia Orro si prepara a tornare in campo. L'atleta originaria di Narbolla, 23 anni, racconta in questa intervista le sue emozioni per una stagione trionfale: la medaglia d'oro con la Nazionale al campionato europeo, in cui ha ricevuto il premio come miglior palleggiatrice, e i quarti di finale all'Olimpiade di Tokyo sono la conferma di una consacrazione personale tuttavia ben radicata alle origini. Dopo l'Europeo ha fatto il giro delle Tv e dei siti web l'abbraccio commosso al nonno Peppino, cui simbolicamente ha messo la medaglia al collo. «Ha 88 anni e fino a non molto tempo fa veniva, accompagnato da mia madre, a vedere le mie partite», dice Orro. «Adesso non riesce, ma è giusto che mi segua da casa».

Subito un aggiornamento sull'infortunio: recupererà velocemente?

«Lo spero. Sto lavorando a parte, attendo i riscontri medici».

Contro chi giocherete?
 «All'orizzonte c'è il Bisonte, impegno molto duro».

Conegliano, la capolista di A1, ha perso dopo due anni.

«Siamo terze e i giochi non sono ancora decisi. L'obiettivo è provarci fino all'ultimo, magari dopo aver recuperato le infortunate. Del resto, non è ancora terminato il campionato d'andata».

Il 2021 per il volley italiano è stato trionfale.

«Sì. Dopo tanti anni in cui non si riusciva a vincere, il secondo posto al Grand Prix e la ciliegina sulla torta dell'oro all'Europeo hanno catalizzato l'attenzione sul nostro movimento».

Il suo bilancio personale.

«Credo di essere cresciuta a livello tecnico-tattico e anche in termini di esperienza. È chiaro che, soprattutto dopo l'Europeo, tutti si aspettano miglioramenti costanti anche in termini di leadership, ma non dimentichiamo che ho appena 23 anni».

ni».

Chi l'ha instradata al volley?

«Mia madre Caterina. È stata lei a trasmettere a me e a mia sorella Sara, che ora gioca nell'Alfieri Cagliari, la passione per questo sport».

Quando ha capito che sarebbe potuta diventare una professionista?

«Mi ci sono ritrovata. Ho lasciato l'Isola nel 2013, dopo le esperienze con la Narboliense, la Sanverese e a Oristano. È stato tutto così veloce e confermarsi a certi livelli è una sfida che dipende da tante variabili. Considerate le difficoltà, non possono mancare lavoro, concentrazione e sacrifici».

Come si svolge la giornata tipo di una campionessa d'Europa?

«Facciamo due allenamenti al giorno, non sempre negli stessi orari. Il tempo libero è limitato alla pausa pranzo».

Studia?

«Ho il diploma in Scienze Umane e mi sono fermata lì».

È scaramantica?

«Sì. Ho i miei riti fissi prima delle partite».

Com'è la Sardegna vista dalla Brianza?

«Mi manca tanto. Purtroppo, per gli impegni di campionato, non potrò tornare per Natale: forse verranno qui i miei genitori».

La prima cosa che fa quando rientra nell'Isola?

«Trascorro molto tempo con i familiari e gli amici».

Quel è, secondo lei, lo stato di salute della pallavolo sarda?

«Direi che è buono: una crescita ulteriore dipende dagli investimenti che saranno fatti. Le manifestazioni organizzate la scorsa estate sono state un grande spot per il volley».

Se una squadra sarda dovesse salire di categoria, accetterebbe di tornare, magari a fine carriera?

«Perché no?».

Che cosa sogna per il dopo volley?

«Di sicuro una famiglia. Ma è ancora presto per pensarci».

HA DETTO

«Quel che è accaduto alla giornalista di Toscana Tv all'esterno dallo stadio di Empoli è la dimostrazione che in giro c'è tanta ignoranza. Immagino come possa sentirsi: nessuno deve prendersi la briga di compiere queste azioni Alessia Orro»

#IPRODUZIONE RISERVATA



IN CAMPO
 Alessia Orro (23 anni) è originaria di Narbolla (foto Roberto Del Bo, Vero Volley Monza)



La Megabox è pronta per Novara poi altri due sabati di passione

Domani una trasferta forse impossibile, ma la squadra è serena

VOLLEY AI FEMMINILE

VALLEFOGLIA Reduce dalla preziosissima vittoria casalinga su Perugia, la Megabox Ondulati Del Savio ha davanti a sé tre partite di grande difficoltà contro le primissime della classe, tutte anticipate al sabato.

Si comincia domani alle 19 a Novara contro la Igor Gonzola, una delle grandi della pallavolo italiana ed europea, seconda in classifica a sei lunghezze dalla Imoco Conegliano (che è appena caduta dopo 720 giorni e 76 partite vinte di fila per mano di Firenze, al quinto set tra le mura

L'alzatrice Francesca Scola è ancora alle prese con gli esami al braccio infortunato



Il libero della Megabox Silvia Fiori

amiche), ma con due partite disputate in meno. Seguiranno due durissimi appuntamenti casalinghi con Scandicci (sabato 11 alle 20,30 con diretta su RaiSport) e Monza (sabato 18 alle 17).

L'alzatrice Francesca Scola è ancora alle prese con gli esami al suo braccio e per ora non ci sono novità neppure sul mercato, ma si continua a cercare una regista. Il libero della Megabox Vallefoglia Silvia Fiori racconta la settima-

na: «Dopo una vittoria, e specialmente una come quella con Perugia che ci ha fatto guadagnare tre punti vitali per la nostra classifica, il lavoro in allenamento viene svolto in un clima e con un morale molto più sereno. Detto questo, abbiamo lavorato molto duramente, spingendo un sacco in ogni seduta. Di fronte a noi sabato troveremo un vero e proprio squadrone, che può vantare praticamente due sestetti di alto livello. Anche la nostra rosa, però, è piuttosto lunga, e penso anche che, se riusciremo a mettere sin dall'inizio la partita sul verso giusto, potrebbero crearsi situazioni interessanti per noi».

L'incontro di Novara sarà trasmesso in diretta streaming su Volleyball World. Radio Incontro manderà in onda la radiocronaca della partita, curata da Fabrizio Bontà, sulle frequenze 91,9 e 103. TvrS (canale 11 Dtt) si occuperà della differita, martedì 7 dicembre alle ore 22.

Camilla Cataldo

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Impresa Bisonte

Battute le imbattibili
di Conegliano
«Siamo negli annali»

di **Simone Spadaro**
a pagina 15

Storico Bisonte, battute le imbattibili Citando Mandela

Conegliano ko dopo 76 vittorie: «Impresa»

Massimo Bellano, tecnico del Bisonte Firenze, ha ancora la voce rauca ed emozionata dopo l'impresa delle sue ragazze. Nell'anticipo del campionato di volley femminile, infatti, le fiorentine hanno compiuto un'impresa che rimarrà nella storia: battere Conegliano, una squadra capace di mettere insieme una striscia di 76 vittorie di fila. La più lunga della storia del volley nazionale e internazionale.

E sul profilo facebook la società ha salutato questo trionfo con una delle frasi celebri di Nelson Mandela, il premio Nobel a cui è intitolato anche il palasport dove fino alla scorsa stagione hanno giocato le partite casalinghe: «Un vincitore è un sognatore che non si è arreso». Ed è stato proprio un sogno che si è avverato quello delle bisontine perché più che una squadra l'Imoco volley Conegliano è una corazzata che è anche l'ossatura della Nazionale con

Monica De Gennaro, Sarah Fahr (ex del Bisonte), Myriam Sylla e, soprattutto, Paola Egonu (34 punti), la pallavolista azzurra che è stata l'anima della vittoria all'ultimo campionato europeo e che ha conquistato il titolo di miglior giocatrice continentale.

Erano quasi due anni che le trevigiane non perdevano una gara: 720 giorni esatti. Un record impressionante che resterà nella storia del club e nel Guinness dei primati. Il successo (3-2) al tie break è arrivato con Indre Sorokaite (ex di Conegliano) che ha messo a segno il pallone della vittoria dopo una gara nervosa che ha visto però le fiorentine sempre tenere testa con Sylvia Nwakalor, miglior realizzatrice, con 24 punti.

«Siamo molto contenti ed orgogliosi di quel che abbiamo fatto. Questa vittoria rimarrà negli annali — commenta Massimo Bellano —

ma rimarrà soprattutto come la fine di un percorso che, sono convinto, Conegliano riprenderà in fretta. È stata una festa per noi perché abbiamo dimostrato che siamo sulla strada giusta e che possiamo giocarcela con tutti».

Ex tecnico azzurro Bellano conosce bene le avversarie. «Ho chiesto alle mie ragazze di rimanere sempre attaccate alla partita e di approfittare di qualche passaggio a vuoto, di un loro passo falso. Non è facile contro Conegliano — ag-

giunge Bellano — perché sono fortissime sia a muro che in difesa e fanno girare la palla con grande velocità. Siamo riusciti a non farci schiacciare anche quando loro spingevano al massimo».

Entusiasmo da parte del patron Wanny Di Filippo e del presidente Elio Sità. «Ci siamo fatti un applauso reciproco. Ci sarà tempo per festeggiare a dovere. Già domenica

abbiamo un'altra trasferta a Monza — conclude Bellano — e siamo già in palestra per preparare la gara». Rimane il successo del Bisonte Firenze che è quasi una liberazione per tutto il volley italiano e conferma che nello sport tutto è possibile, anche riuscire a battere le campionesse d'Italia e d'Europa.

Simone Spadaro
© RIPRODUZIONE RISERVATA

La vicenda

● Le campionesse d'Europa e d'Italia di Conegliano erano imbattute da 76 partite

● Il Bisonte Firenze, martedì scorso, lo ha battuto 3-2

Data: 03.12.2021 Pag.: 1,15
Size: 363 cm2 AVE: € 4719.00
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:



Il club

Su Facebook esultanza con le frasi del leader anti-apartheid «Un vincitore è un sognatore che non si è mai arreso»



Gioia

L'esultanza delle ragazze fiorentine dopo la storica vittoria di Conegliano (foto Bisonte Volley)



Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 03.12.2021 Pag.: 1,14
 Size: 726 cm2 AVE: € 12342.00
 Tiratura: 39643
 Diffusione: 33699
 Lettori: 405000



#Iomivaccino Di Iulio: «Facciamo muro al virus, con il vaccino una vittoria di squadra»

VAVASSORI A PAGINA 14



L'INTERVISTA ISABELLA DI IULIO. La palleggiatrice del Volley Bergamo 1991 si è ammalata di Covid: è stata dura riprendersi. E invita tutti a vaccinarsi

«FACCIAMO MURO AL VIRUS: TERZA DOSE PER IL MATCH POINT»

PAOLO VAVASSORI

Non siamo ancora al match point contro il virus. Mala luce in fondo al tunnel comincia a lampeggiare. Bisogna stringere i denti e non mollare proprio adesso. Isabella Di Iulio, palleggiatrice del Volley Bergamo 1991, parla della pandemia con realismo, ma anche con fiducia, distillando grinta, buon senso e speranza. Isabella ha provato la malattia sulla pelle, si è confrontata con il disagio e la solitudine del lockdown, e sul vac-

cino ha una posizione chiara: «Non vedevo l'ora di vaccinar mi per tornare ad un inizio di normalità, per vivere più tranquillamente, pur nella consapevolezza che servono sempre le giuste precauzioni. Il vaccino non ha rappresentato la fine dell'incubo, ma un bel passo in avanti certamente sì. La prima dose l'ho fatta in Abruzzo e la seconda a Bergamo il 25 agosto. E sicuramente farà la terza

dose il prima possibile».

Flashback: torniamo per un attimo all'esplosione della pandemia nei primi mesi del 2020...

«Mi trovavo a Monza. Giocavo lì. Ricordo la paura per le persone care, lo smarrimento perché non si sapeva bene cosa fosse questo virus e quando sarebbe finita l'emergenza. C'era da parte mia il desiderio forte di tornare a casa,

dalla mia famiglia, ma anche ovviamente l'attenzione e il rispetto per le regole e le restrizioni. Sembra lontanissimo nel tempo il primo lockdown e sembra passata una vita. Le immagini che mi sono rimaste? Beh, gli scaffali vuoti al supermercato nei primi giorni e il clima apocalittico, di desolazione, che ci circondava. E poi naturalmente la colonna terrificante dei camion di Bergamo».

■ ■ Mi sono ammalata lo scorso dicembre. È stata una bomba sul piano psicologico»

■ ■ Non capisco chi non si vaccina per partito preso. A loro dico: fatelo almeno per i vostri cari»

L'ECO DI BERGAMO

Data: 03.12.2021

Pag.: 1,14

Size: 726 cm2

AVE: € 12342.00

Tiratura: 39643

Diffusione: 33699

Lettori: 405000



L'isolamento forzato del lockdown ha avuto un impatto anche sulla vita da atleta?

«Secondo mesi. Avere una socialità e comunque uno svago aiuta a staccare. Sono piccole cose che anche lo sportivo si concede per allentare la tensione. E poi il fatto di non giocare con il pubblico è stato molto triste. Io faccio questo sport anche per la possibilità di regalare emozioni al pubblico: è la cosa più bella, sia nella vittoria che nella sconfitta. Contro Novara e Busto Arsizio vedere più gente sulle tribune è stata una sensazione bellissima».

Prima del vaccino, anche se c'erano i controlli con tamponi ed esami sierologici, prevaleva comunque la preoccupazione?

«Nelle prime amichevoli, quando si è ripreso a giocare, c'era obiettivamente molta incertezza. E anche paura. Il vaccino non è una garanzia al 100%, lo sappiamo tutti. Ma ci fa stare più tranquilli. Si entra nel Palazzetto con maggior serenità e si vive la vita in una condizione più vicina alla normalità».

Nella quotidianità cosa è cambiato dopo il vaccino?

«Nella mia esperienza ha consentito un ritorno alla socialità meno timoroso. Ricordo il primo aperitivo alla riapertura: ero in difficoltà, a disagio... Non mi voglio sbilanciare troppo perché sono

consapevole che il vaccino non sia ancora la cura definitiva al 100%, ma mi fa sentire davvero più tranquilla».

La prima reazione dopo aver contratto il virus?

«È accaduto a dicembre dell'anno scorso. È stata una bomba sul piano psicologico. Ho subito pensato: ma come ho fatto a prenderlo? Ti rendi conto di come non sia sufficiente la tua attenzione, ma sia tutto legato ai comportamenti collettivi. Stavo tornando a casa dai miei genitori e mi è arrivata la telefonata che mi avvisava della possibilità di contagio. Ho fatto retromarcia in un attimo... A volte si può pensare: vabbè, tanto frequento le persone che conosco e sono abbastanza sicura. Bene: non è così. Il covid non guarda in faccia a nessuno. Lo puoi contrarre anche se pensi di non aver corso rischi».

E poi?

«Sono stata fortunata e non ho avuto grossi sintomi. Il post è stato invece più complicato perché ho avuto problematiche a livello di fiato che sono durate a lungo. Così come la fatica a concentrarsi, a cercare di mantenere l'attenzione per un certo periodo. Queste complicanze ti fanno capire quanto sia insidioso questo virus».

Il primo pensiero dopo la positività?

«Non ero preoccupata per me. La malattia non è stata forte. Ma ho pensato subito: se non avessi ricevuto quella chiamata e fossi rientrata a casa dalla mia famiglia, cosa sarebbe successo? Ho avuto una paura tremenda per coloro che avrei potuto contagiare. Questo è il lato forse più angosciante del covid».

Quale è la componente più importante della campagna vaccinale?

«Quella legata all'altruismo e all'idea di società. Ci si vaccina per proteggere se stessi, ovviamente, ma anche e soprattutto per gli altri. Bisogna pensare alle persone che ci stanno vicino, ai familiari. Io ho pensato a mia nonna, per esempio. L'avevo come un'azione personale, ma legata al concetto di responsabilità collettiva».

Cosapensa di chi decide di non vaccinarsi?

«Faccio una premessa: a mio parere si stanno confondendo diversi piani, tra vaccino e Green pass, per esempio. Credo che la situazione sia diventata più complessa perché si è mescolata con la politica. Io vedo la questione in modo più diretto: mi vaccino per me stessa e per la maggior sicurezza degli altri. Punto. Chi ha dei dubbi sul vaccino penso che continui ad averli. Alcuni hanno delle paure, dei punti interrogativi che rimangono, e li rispetto. Com-

prendo meno chi non si vaccina a prescindere, per partito preso. Per convincerli forse gli direi: fatelo per i vostri cari. So che ci sono ancora over 60 che resistono, pur essendo una categoria a rischio. A queste persone dico: pensate ai vostri figli. Bisogna far leva sulle coscienze».

La terza dose è stata avviata.

«La farò sicuramente. E sono fiduciosa sull'adesione che ci sarà. È un altro tassello di grande importanza. Non siamo ancora al match point, purtroppo. Penso che ci voglia ancora un po' di tempo per uscire definitivamente dal tunnel e lasciarsi alle spalle questa pandemia. Però adesso è il momento di non abbassare la guardia, di non mollare. Il senso del vaccino è cercare di vivere più in tranquillità. Sono convinta che sia necessario insistere. Non fare la terza dose, per esempio, sarebbe come lasciare le cose a metà».

Cosadirebbe a chi è ancora dubbioso?

«Sbrigatevi... Capisco le paure e il rispetto. Ma bisogna vivere nella realtà. Ci sono dati innegabili. Fatelo per voi stessi e per gli altri».



L'atleta in ospedale per l'inoculazione del vaccino anti Covid

Data: 03.12.2021

Pag.: 1,14

Size: 726 cm2

AVE: € 12342.00

Tiratura: 39643

Diffusione: 33699

Lettori: 405000



sabella Di Iulio, palleggiatrice del Volley Bergamo 1991, dopo la seconda dose: ora è pronta per la terza

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

Data: 03.12.2021 Pag.: 1,29
 Size: 373 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



Giorgia Faraone è la beniamina del nostro volley

Dopo un anno da riserva, quest'anno è diventata titolare: «Volevo restare. Ce la giochiamo con tutte».

A PAGINA 29

INTERVISTA Il libero del Volley Bergamo 1991 è al suo secondo anno in città. L'anno scorso era riserva, quest'anno titolare: è già diventata la beniamina dei tifosi

La scalata di Giorgia Faraone al cuore di Bergamo

«Sono salentina, ma qui mi trovo benissimo. Speravo di restare. Non abbiamo grandi individualità, ma siamo squadra e ce la giochiamo con tutti»
 di **Giordano Signorelli**

(sgw) Dopo una serie di stagioni fra A2 e B, **Giorgia Faraone** ha vissuto un'esperienza all'estero, al Cannes, prima di fare ritorno in Italia. Nell'estate 2020 la salentina classe 1994 si è aggregata alla Zanetti Bergamo di **Turino**, è stata tesserata e ha indossato la maglia di secondo libero. Questa estate, la nuova società orobica ha deciso di darle fiducia e promuoverla titolare. In breve tempo, Giorgia è diventata una beniamina e, non a caso, durante la Christmas Night del Volley Bergamo 1991 tenutasi mercoledì 1 dicembre la foto del tradizionale calendario benefico che la ritrae protagonista è stata battuta all'asta per ben duemila euro.

Giorgia, si aspettava tutto questo il primo giorno che ha messo piede al palazzetto?

«La speranza c'è sempre. Sono arrivata, mi sono promessa di fare del mio meglio e di provare a prendermi il posto nonostante avessi davanti un buon libero come **Fersino**. Ho respirato fin da subito un'aria che mi piaceva, ci ho provato e ce l'ho messa tutta».

E ce l'ha fatta. Ha anche visto la nascita della nuova società. Come l'ha vissuta?

«Non nego che all'inizio c'era un po' di agitazione, io comunque avrei voluto rimanere a Bergamo e quindi questa incertezza mi aveva un po' destabilizzata, ma sapevo anche che una realtà come questa non avrebbe potuto finire così. Quando poi sono ar-

rivate notizie positive, sono rimasta tranquilla e serena».

L'anno scorso Turino, quest'anno coach Giangrossi. Come sono cambiate le cose?

«L'allenamento è lo stesso per chi gioca e chi no, ma "vivere" l'allenatore quando si è titolare è diverso da quando si gioca meno, quindi è normale che senta Lino un po' più vicino rispetto a Daniele. Quest'anno sono in campo e ho bisogno del suo apporto al cento per cento».

Quest'anno il campionato si sta dimostrando molto equilibrato, non si nota l'assenza di squadre più deboli.

«Da un lato, per noi è un bene,

perché non puoi staccare un attimo e non esiste una partita facile. Dall'altro, non hai sicurezze, sai di non poter contare su punti che fanno comodo in classifica. Questo ci dà la determinazione per tentare di fare risultato contro tutte, indipendentemente dalla classifica».

L'inizio non è stato semplice. Nonostante, questa squadra sembra avere tutte le carte in regola per raggiungere l'obiettivo.

«Non molliamo mai, anche nelle partite difficili come quelle contro Novara o Monza. Ci sono stati momenti di gioco interessanti, abbiamo i nostri limiti e siamo consapevoli di non essere da prime tre. Ma, nonostante manchino delle individualità in grado di cambiare una partita,

sappiamo fare gioco di squadra e ottenere risultati».

Lei è salentina doc, ha sempre militato al Sud, poi un anno in Francia e ora Bergamo. Che differenze ha notato?

«A Bergamo mi trovo benissimo. Mi piace un sacco, anche la gente. A volte al Sud si dice: "Quelli del Nord...", però devo dire che sto bene con tutti. Forse sarà anche merito del mio carattere».

Però si sta meglio al caldo e al mare...

«Eh, quello sì! Alla mattina devo solamente scegliere la spiaggia in cui andare. Però devo dire che Città Alta mi fa impazzire. Quando vuoi staccare, vai su e trovi una pace assurda».

Ha altre passioni oltre al volley?

«In realtà, niente di particolare: stare con le ragazze anche fuori dal campo e relax».

A Bergamo la maglia di libero è stata indossata da atleti come Croce, Merlo, Cardullo. Come se la sente addosso

questa maglia?
 «Sono onorata di vestirla, per la storia che ha Bergamo».

Molte sue predecessore sono poi arrivate alla Nazionale, Fersino ultima in ordine cronologico.

«Be', se porta fortuna ben venga, non ci tiriamo certo indietro!».

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, Non riproducibile

Data: 03.12.2021
Size: 373 cm2
Tiratura:
Diffusione:
Lettori:

Pag.: 1,29
AVE: € .00



Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile



Giorgia Faraone ha giocato in Francia, al Cannes, due stagioni fa (foto Rubin)

Dicembre bestiale

Tra **Superlega** e coppe per i top club un mese da tour de force

Date e personaggi

Un dicembre intasato di gare.

Dedichiamo il primo piano all'analisi di come affrontano questo periodo fittissimo le squadre maschili e femminili.

Il grafico è dedicato a una radiografia di Paola Egonu: tutti i numeri in palestra della fuoriclasse di Conegliano. Poi inchiesta sui numeri in crescita delle giovanili e il ritorno di Zaytsev

Maratona di fine anno

L'INCHIESTA

TROPPE 91 PARTITE

COM'È DIFFICILE DOSARE LE FORZE

Straordinari per le big tra campionati, Coppe europee e Mondiale per club
Lorenzetti: «Serve trovare un equilibrio»

di **Valeria Bonedotti**
 Davide Romani

N

ovantuno gare in 31 giorni. Anzi meno, considerando che a Natale e anche qualche altro giorno rimane senza partite. Dicembre somiglia più a una maratona non stop per drogati di volley che a un mese di normale attività. Scherzi del calendario, anche quello impreveduto (vedi la parte-

cipazione in extremis di Civitanova al Mondiale per Club) e lavoro triplicato per allenatori, preparatori e fisioterapisti. Ovviamente la concentrazione di appuntamenti riguarda un numero limitato di squadre mentre alcune vedranno gli impegni diradarsi di molto. Insomma l'equilibrio sottorete non c'è e ogni squadra deve prepararsi ad affrontare questo periodo dosando energie fisiche e mentali. Anche la programmazione non è semplice: «Esige la possibilità di pianificare del lavoro che quando giochi, ti trasferisci, magari rigiochi, non è possibile. Allora

bisogna trovare un equilibrio dal punto di vista fisico» spiega Angelo Lorenzetti che con Trento si deve barcamenare tra campionato, Champions e Mondiale per Club. «Con le partite che diventano anche allenamento la priorità è sulla prevenzione e poten-



ziamento per proteggere ginocchia e caviglie». Anche il turn over non è semplicissimo. «L'avevamo programmato a inizio anno poi l'infortunio di Alessandro (Michieletto, ndr) ha fatto saltare tutto».

Motivazione Bisogna curare anche l'aspetto mentale: «Non c'è una partita da giocare trotterellando - continua Lorenzetti - però c'è da focalizzare l'attenzione per i giocatori sulla specifica importanza di ogni partita. Quando sono così tante si rischia di perdere il senso. E poi c'è da motivare quelli che giocano meno a farsi trovare pronti a sfruttare ogni pallone che nell'equilibrio di una gara o di un periodo come questo è importante». Dall'aspetto mentale a quello preventivo: «Due parole: monitoraggio e individualizzazione - dice Lavarini, tecnico di Novara - abbiamo passato la fase di carico per l'esordio in Champions, la prossima settimana sarà ancora di richiamo per poi monitorare individualmente il carico fisico anche per minuti giocati, mentre chi non gioca deve trovare spazio per allenamenti con gruppi ridotti». Diverso il discorso per chi invece rallenta. Piacenza per esempio, da qui a Natale ha solo 3 gare: «Utilizzeremo questo periodo - dice Bernardi - per lavorare su meccanismi e aspetti che vogliamo migliorare. Essendo una squadra nuova poter lavorare qualche settimana senza pressioni continue aiuta. E poi si può recuperare qualche problematica fisica senza saltare gare. Certo l'altra faccia della medaglia è il calo di ritmo partita».

Pesi Non usa giri di parole Chic-

co Blengini, tecnico della Lube Civitanova. «Un mese folle e per la nostra squadra è complicato dai problemi fisici che qualche giocatore ha. I problemi di organico ci tolgono anche molte risorse mentali. Riuscire a restare al top nonostante giocatori come Jantorena e Zaytsev non sono disponibili, o come Kovar costretto a giocare mettendo da parte qualche acciaccio non è da poco». Problematiche che comunque si riflettono sulla qualità degli allenamenti. «Ed è per questo che paradossalmente giocare per noi è allenante dal momento che le nostre sedute con l'organico ridotto sono più problematiche». Le preoccupazioni poi di Blengini si spostano sull'altra parte della rosa: «Il pericolo sono gli atleti che stanno bene. Con loro è necessario gestire gli allenamenti perché ovviamente sono giocatori che hanno un sovraccarico di gioco». Anche in campo femminile il problema calendario è un tema conosciuto. «Nella scorsa stagione non abbiamo mai vissuto una settimana tipo - racconta Marco Musso, tecnico di Busto Arsizio -. Quindi questo mese di dicembre non ci coglie impreparati (oltre al campionato il club lombardo giocherà gli ottavi di Coppa Cev e gli eventuali quarti di Coppa Italia, ndr)». A Busto in una situazione del genere l'unica certezza è la prevenzione. «In una situazione di questo tipo è molto importante il lavoro sulla forza che ha una funzione preventiva per i legamenti e i tendini. È per questo che cerchiamo di inserire sempre due sedute di pesi a settimana nonostante il calendario intasato».

Novità In un calendario così intasato, è sempre più importante la qualità dei "pochi" allenamenti che ogni squadra può mettere in programma. «Una volta quando lavoravo al Politec (club femminile, ndr) in Polonia in un mese e mezzo siamo arrivati a giocare 11 partite - racconta Sebastiano Chittolini, preparatore della Sir Safety Conad Perugia -. È una situazione complicata ma è sempre stato così. Nel settore maschile la situazione presenta più rischi di infortuni». Il preparatore emiliano spiega come viene studiato il programma di lavoro in un club come quello umbro che ha tanti impegni e molti giocatori provenienti dalle stagioni con le rispettive nazionali. «Cerchiamo di svolgere gran parte del lavoro durante la preparazione - argomenta Chittolini - ma i tanti giocatori che si aggregano alla squadra dopo l'estate con le nazionali svolgono più che altro un lavoro di mantenimento». Il club umbro in questa agenda ricca di appuntamenti cerca comunque di pianificare del lavoro fisico. «Lontano dalla partita cerchiamo di collocare una seduta pesante - continua il preparatore della Sir - mentre vicino al match collochiamo un allenamento più dinamico». In questa stagione poi il club di patron Gino Sirci ha introdotto una novità: «Abbiamo inserito nel lavoro settimanale una seduta di attivazione neuro muscolare nel giorno della partita. Al mattino, oltre alla classica rifinitura di battuta e ricezione ci portiamo per circa 30' in sala pesi dove i ragazzi eseguono due serie da 3-4 ripetizioni. Squat, trazioni e spinte».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA GUIDA

Superlega 10ª giornata

Domani

Ore 18: Verona-Ravenna (Rai Sport)

Domenica

Ore 15.30: Perugia-Vibo V.; 18: Milano-Padova (Rai Sport); Cisterna-Modena
Riposa: Monza

Già giocate:

Civitanova-Taranto 3-0
Trento-Piacenza 3-1

A-1 donne

Domani

Ore 18: Conegliano-Perugia; 19: Novara-Vallefoglia; 20.30: Bergamo-Chieri (Rai Sport)

Domenica

Ore 17: Monza-Firenze, Casalmaggiore-Cuneo, Roma-Scandicci; 19.30: Trento-Busto Arsizio (Sky Sport Arena)

“
Faremo prima dei richiami per poi monitorare il carico individuale



Stefano Lavarini
Allenatore di Novara

Tutte le gare

● Maschile ● Femminile

- 1 dicembre** ● Champions U., gironi Civitanova-Novosibirsk
- A1, 11ª giornata: Conegliano-Firenze
- Coppa Cev, ritorno sedicesimi Scm Zalău (Rom)-Modena
- Coppa Cev, andata sedicesimi Mladost (Cro)-Monza
- 2 dicembre** ● Champions U., gironi Perugia-Trento
- 4 dicembre** ● Superlega, 10ª giornata Verona-Ravenna
- A1, 10ª giornata: 3 partite
- 5 dicembre** ● Superlega, 10ª giornata 4 partite
- A1, 10ª giornata: 4 partite
- 7-11 dicembre** ● Mondiale per Club Betim (Brasile)
- Le italiane ● CIVITANOVA ● TRENTO
- 8 dicembre** ● Champions D., gironi Monza-Mulhouse (Fra)
- Coppa Cev, andata ottavi: Busto Arsizio-Stoccarda (Ger)
- Challenge, andata ottavi: Scandicci-Potsdam (Ger)
- Superlega, 11ª giornata: 4 partite

“
Con tanti atleti infortunati per noi è importante gestire i giocatori sani



Chicco Biengini
Allenatore di Civitanova

- 9 dicembre** ● Champions D., gironi Nyiregyhaza (Ung)-Conegliano
- Coppa Cev, ritorno sedicesimi: Monza-Mladost (Cro)
- 11 dicembre** ● Superlega, 12ª giornata Vibo Valentia-Padova
- A1, 11ª giornata: Vallefoglia-Scandicci
- 12 dicembre** ● Superlega, 12ª giornata 4 partite
- A1, 11ª giornata: 4 partite
- 13 dicembre** ● A1, 11ª giornata: Perugia-Monza
- 14 dicembre** ● Challenge Cup, ritorno ottavi Potsdam (Ger)-Scandicci
- 15-19 dicembre** ● Mondiale per Club Ankara (Turchia)
- L'italiana ● CONEGLIANO
- 15 dicembre** ● Champions U., gironi Cannes (Fra)-Perugia, Maribor (Slo)-Civitanova
- Coppa Cev, ritorno ottavi Stoccarda (Ger)-Busto Arsizio
- 16 dicembre** ● Champions U., fase a gironi Trento-Fenerbahce

“
Cerchiamo di inserire sempre due sedute di pesi a settimana



Marco Musso
Allenatore di Busto Arsizio

- 18 dicembre** ● Superlega, 13ª giornata 2 partite
- A1, 12ª giornata: 2 partite
- 19 dicembre** ● Superlega, 13ª giornata 4 partite
- A1, 12ª giornata: 4 partite
- 21 dicembre** ● Champions D., gironi Monza-Salo (Fin)
- 22 dicembre** ● Superlega, 12ª giornata Milano-Trento
- 23 dicembre** ● Champions D., gironi D. Mosca (Rus)-Novara, Police (Pol)-Conegliano
- 26 dicembre** ● Superlega, 14ª giornata 6 partite
- A1, 13ª giornata: 7 partite
- 29 dicembre** ● Superlega, 15ª giornata 4 partite
- Coppa Italia, quarti: 4 partite
- 30 dicembre** ● Superlega, 15ª giornata 2 partite

GDS

Diavoli in festa Esulta la Sir Safety Perugia che trionfa all'esordio in Champions League battendo in maniera netta l'Itas Trentino BENDA



Sorrisi di Champions
Conegliano subito a segno nella prima gara di Champions League con lo Zok Ub. A fine gara festa per le venete; da sinistra Paola Egonu, Hristina Vuchkova col figlio, Loveth Omoruyi e Monica De Gennaro



Le altre coppe **1.** Modena è agli ottavi di coppa Cev. **2.** Herrera Blanco di Busto, agli ottavi in Cev. **3.** Grozdanov, Monza, impegnata in Cev




**Europa
libera**
In Champions
non ci sono
limitazioni su
italiani e
stranieri.
All'esordio
Civitanova per
esempio ha
potuto dare
ampio spazio a
Yant
LUBEVOLLEY

Il ritorno dello Zar

«Mondiale con la Lube E per la Nazionale sono disposto a tutto»

Zaytsev pronto al rientro dopo l'infortunio al ginocchio: «Ho passato 4 mesi duri»

“

La Coppa Italia a gennaio sarà il primo crocevia della stagione

Ivan Zaytsev
33 anni

“

Tanti infortuni ma siamo al vertice Civitanova rosa di veri uomini

Ivan Zaytsev
33 anni

di **Davide Romani**

Finalmente Zaytsev. A 122 giorni dall'ultima partita - il 3 agosto 2021 Italia-Argentina 2-3 del quarti di finale ai Giochi di Tokyo -, a 99 giorni dall'intervento al ginocchio destro - il 26 agosto 2021 -, lo Zar domenica in Superlega contro Cisterna è tornato a respirare il clima partita e mercoledì contro Novosibirsk in Champions League è entrato per vivere in campo l'ultimo punto. Il 33enne opposto si avvicina a grandi passi al completo rientro. «Inizio a vedere la luce in fondo al tunnel. È stato il primo infortunio che ho avuto. Sono passati 4 mesi dalla mia ultima partita e in questo periodo mi sono concentrato sul mio processo di recupero».

► **Come sta?**

«È ancora presto per stare in campo. Da qualche giorno sono tornato a lavorare con la squadra, a fare il 6 contro 6 in allenamento. Per il momento procede tutto al meglio».

► **Quando la vedremo in campo al 100%?**

«Le tempistiche dipendono da come il ginocchio reagirà con l'intensificarsi degli allenamenti. Al momento non sento più

male. Adesso i doloretto si sentono perché dopo così tanto tempo senza campo devo ritrovare tutta la "elasticizzazione" del mio corpo. Fino a oggi ho svolto molto lavoro in sala pesi e quindi credo sia normale avere oggi questi piccoli fastidi. Il mio fisico non era più abituato ai movimenti di gioco».

► **Nella sua testa però c'è una data?**

«Spero di stare in campo al Mondiale per club (dal 7 all'11 dicembre a Betim, in Brasile, Civitanova esordisce l'8, ndr). Di sicuro parto con la squadra poi vediamo. L'appuntamento più fattibile come tempi sono i quarti di Coppa Italia che si giocano il 2 gennaio. Questo trofeo sarà il primo crocevia della stagione».

► **Come ha vissuto questo periodo lontano dal campo?**

«Sono stati mesi complicati. Sapevo che tutto questo faceva parte di un percorso lungo. Ho scelto di affidarmi completamente al preparatore Merazzi e a tutto lo staff medico e fisioterapico della Lube cercando di ripagare la fiducia che Civitanova mi ha trasmesso. Sono stati splendidi, anche per come hanno insistito per l'intervento».

► **A cosa si riferisce?**

«Quando è stato il momento di decidere mi hanno detto: "Non ti preoccupare se salti la prima parte della stagione. Noi ti aspetteremo". Il gesto mi ha aiutato».

► **Con Novosibirsk ha comunque assaporato il campo...**

«La prima uscita in vista di un mese di fuoco. Viaggi, partite: siamo pronti».

► **È ripartito per la Russia nel momento del lockdown è tornato insieme al ritorno del pubblico. Che effetto fa?**

«Il tifo, la spinta del pubblico sulle tribune ha un doppio risvolto. Ti aiuta a stare bene in campo mentre tu giocatore fai di tutto per farlo godere, per fargli vivere emozioni».

► **Nel 2014 salutò la Lube per la sua prima avventura in Russia con lo scudetto. Sette anni dopo ritrova questa maglia...**

«Sarebbe il caso di ripartire da quella vittoria... Ci proveremo».

► **In questi mesi avrà avuto più tempo per la famiglia?**

«In verità ho spinto molto per recuperare quindi sono stato molto in sala pesi. Ma certo, non avendo i viaggi con la squadra ero più presente a casa».

► **Da spettatore che Superlega**



ha visto?

«Un campionato molto tosto, sarà una cosa scontata da dire ma è il più bello del mondo, con i giocatori più forti. Oltre alle attese Trento, Perugia, Civitanova e Modena attenzione alle sorprese. Piacenza ha tanta qualità, Monza è tosta e già nella scorsa stagione ha raggiunto la semifinale scudetto».

► Civitanova è tra i protagonisti...

«Ho senso di ammirazione verso i miei compagni. Abbiamo avuto molti inconvenienti fisici ma nonostante questo il gruppo sta andando oltre le difficoltà. Il segreto è che questa squadra è formata da veri uomini».

► Lei ama cucinare. Ha già invitato la squadra?

«Per il mio compleanno ho organizzato una grigliata. All'inizio dovevamo essere 5-6 mentre alla fine ci siamo ritrovati in 25. È stato bello».

► Che cosa spera di trovare sotto l'albero di Natale?

«Mi auguro che il ginocchio non mi faccia più male. Certo se arrivasse un regalo in anticipo me lo prenderei volentieri».

► Uno in particolare?

«Il Mondiale per club lo prenderei volentieri. È la prima volta che gioco questa manifestazione».

► La prossima estate c'è anche un Mondiale che si gioca in Russia, la sua seconda casa.

«Per la Nazionale giocherei qualsiasi manifestazione, in qualsiasi posto, anche sull'Everest. Con De Giorgi ci sentiremo più avanti».

► Mese di dicembre con circa 90 gare tra maschili e femminili con campionati, coppe e Mondiale per club. Troppo?

«È la caratteristica della pallavolo quella di avere partite ravvicinate. Forse servirebbe più dialogo tra la Federazione internazionale, quella europea e le leghe italiane. Tutti cercano di tirare acqua al proprio mulino quando al centro di tutto dovrebbe invece esserci la tutela dell'atleta».

© RIPRODUZIONE RISERVATA




**La seconda avventura alla Lube
 dallo scudetto 2014 a oggi**

Ivan Zaytsev, 33 anni, dal 2012 al 2014 ha giocato alla Lube ha vinto lo scudetto nel 2013-2014; in estate ha fatto ritorno nelle Marche per una nuova avventura