

Sulla sabbia e in piscina: altro che vacanze, il Vero Volley lavora per ritrovare la forma

**L'INTERVISTA
LA PREPARAZIONE
ATLETICA DOPO
LO STOP CAUSA COVID**

di **Giulio Masperi**

■ Dopo le settimane di lockdown, come tornano ad allenarsi i pallavolisti di **Superlega** maschile? Come ricominciano l'attività agonistica? Come, in particolare, si calibra la ripresa del lavoro tra palestra, beach volley e piscina, senza "forzare" il ritmo correndo il rischio di patire infortuni?

Curiosità svelate da Silvio Colnago, preparatore atletico del Vero Volley Monza, il team maschile che milita nella massima serie nazionale ed è tornato ad allenarsi dal 15 luglio (la stessa data della Saugella Monza di Serie A1).

Colnago, come si riparte dopo i mesi di allenamenti sospesi e il campionato interrotto anzitempo causa coronavirus?

«Per prima cosa va detto che siamo stati fortunati, ci siamo fermati poco, continuando gli allenamenti fin quando è stato possibile. E in un secondo momento, quando non potevamo proseguire in grup-

po, abbiamo continuato a monitorare gli atleti a distanza. Poi con alcuni di loro (i confermati e coloro i quali sono rimasti in città o in Italia, ndr) ci eravamo già visti tra fine maggio e inizio giugno non appena è stato possibile. Questo ci ha aiutati nelle valutazioni...».

Come ha ritrovato gli atleti di coach Fabio Soli?

«Più in forma di quanto si potesse pensare proprio perché, anche singolarmente, di fatto hanno interrotto per poco tempo il loro allenamento. Quindi dal raduno a metà luglio abbiamo intrapreso un percorso di ripresa graduale. Una prima fase con allenamenti in piscina e su sabbia (al Sesto Beach Volley di Sesto San Giovanni, Ndr), fase più ampia rispetto al passato, con le sedute tecniche solamente sulla sabbia, mentre gli scorsi anni si alternava sabbia e palestra indoor.

Così per due settimane: tre giorni di lavoro con doppia seduta e uno di riposo. Per l'altra componente, quella metabolica, un recupero graduale tra sabbia e piscina seguendo una tabella di marcia».

Quanto tempo ci vuole per tornare ad allenarsi in campo al palazzetto?

«Un paio di settimane per tornare al colpo tecnico, il salto e l'attacco,

in ambiente indoor. Poi dalla terza settimana (da lunedì prossimo, Ndr) abbandoniamo completamente sabbia e piscina. A quel punto seguiremo un programma ancor più individuale, in base alle risposte dei singoli atleti: chi ha recuperato meno la parte di forza si concentrerà più su quell'aspetto».

È opinione diffusa che gli atleti più dotati fisicamente impieghino più tempo per recuperare la miglior forma: è così?

«Sì, le grosse masse muscolari da riattivare sicuramente impiegano più tempo, ma è anche vero che se l'atleta non si è fermato completamente si può contare su un vantaggio, non ripartire da zero. Altrimenti deve prima recuperare quella componente di adipe che, seppur non eccessiva, senza dubbio si è formata per la mancanza del gesto tecnico».

Come curate la dieta alimentare?

«Ci appoggiamo a un nutrizionista che dà indicazioni in base a un diario alimentare che gli atleti hanno strutturato nei primi dieci giorni dalla ripresa, quindi in base alle valutazioni fatte lo si adatta rendendolo più in linea con le singole esigenze».

Nella foto grande, la ripresa dell'attività del Vero Volley. Nel tondo, il preparatore atletico Silvio Colnago, 43 anni



Silvio Colnago, preparatore della squadra di Soli:

«Ho trovato bene i ragazzi, la nostra sosta non è stata poi così lunga.

Dopo un recupero graduale, saremo pronti»





LE DATE DELLA STAGIONE

Il calendario Intanto per conoscere il calendario delle competizioni ufficiali del Vero Volley (così come della Saugella) bisognerà attendere la pubblicazione dei calendari, non prima della prossima settimana. Dalla terza settimana di preparazione, che inizierà lunedì, sede del lavoro del Vero Volley sarà esclusivamente l'Arena di Monza



TUTTE AMMESSE SUPERLEGA FATTA CON 12 SQUADRE

Nessun club bocciato, parte la nuova stagione
Seconda settimana di preparazione per la Lube

VOLLEY SUPERLEGA

CIVITANOVA Ieri è stato compiuto il primo passo verso la nuova stagione: tutte le 12 società richiedenti l'iscrizione alla prossima stagione di Superlega sono state formalmente ammesse. La Commissione Ammissione ai Campionati della Lega Pallavolo Serie A, costituita ai sensi di quanto previsto dal combinato disposto dallo Statuto di Lega e dal Regolamento Ammissione ai Campionati di Serie A, ha terminato l'esame dei documenti presentati dai club aventi diritto a richiedere l'iscrizione alla Superlega, Serie A2 e Serie A3 Credem Banca 2020/21. Le società di Superlega, all'esito della verifica, sono tutte risultate in possesso dei requisiti richiesti dal regolamento. L'elenco inviato al Cda della Lega Pallavolo sarà proposto alla Federazione Italiana Pallavolo per la ratifica. Oltre alla Cucine Lube Civitanova, in Superlega ci sono Top Volley Cisterna, Allianz Milano, Leo Shoes Modena, Vero Volley Monza, Pallavolo Padova, Sir Safety Conad Perugia, Gas Sales Bluenergy Piacenza e Consar Ravenna. Il secondo passo sarà ora l'ok della Feder volley, dopodiché si potrà procedere anche alla stesura del calendario per la prossima stagione con l'ufficializzazione degli eventi organizzati dalla Lega: campionato, Supercoppa e Coppa Italia.

C'è uno sponsor in più

Nel frattempo è iniziata la seconda settimana di preparazione pre campionato da parte dei campioni del mondo della Lube che proseguono nell'alternanza tra lavoro atletico e fisico, la mattina, e tecnico nel pomeriggio. Cresce anche la famiglia degli sponsor. Per la prima volta in assoluto nella loro storia, il marchio Coal comparirà sulle maglie dei campioni del mondo. Grazie a un accordo biennale tra il Club biancorosso e l'azienda di Camerano. La catena di supermercati marchigiana è uno dei protagonisti della distribuzione organizzata del centro Italia fin dagli anni 60. Due realtà legate al territorio e ai suoi valori che si uniscono dando vita a questa inedita sponsorship che entrambe le parti auspicano sia ricca di successi da conquistare insieme. Coal, con circa 350 punti vendita sparsi tra le regioni Marche, Abruzzo, Umbria, Lazio, Molise, Romagna e San Marino, è un'importante realtà della distribuzione alimentare. Opera con tre marchi, Coal, Sigma ed Eccomi nel canale supermercati e con l'insegna D'Italy nel canale discount. Una realtà fatta di tanti singoli imprenditori che mettono a servizio della comunità e dell'indotto economico del territorio i vantaggi commerciali di un grande gruppo.

Gianluca Pascucci

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I giocatori della Lube Civitanova durante un time out



Riforma sport la rivoluzione del "cartellini"

Marota 32-33

CALCIATORI DIPENDENTI E VINCOLO SPARITO ECCO LA RIVOLUZIONE

Riunioni, scontri, l'ombra del Dipartimento. Sono giorni caldissimi

La bozza del ministro Spadafora
(il testo andrà approvato entro
l'8 novembre) promette alcune novità
epocali, ma non tutti sono d'accordo

**Oggi riunione
informale tra Malagò
e i 44 presidenti
di Federazione**
di **Giorgio Marota**
ROMA

La "bozza della discordia" circola da almeno dieci giorni. È stata diffusa in modo che i principali attori - politici, atleti e presidenti - potessero farsi un'idea e riportare a Vincenzo Spadafora, titolare del dicastero, le perplessità su una riforma dello sport che sembra avere più nemici che sostenitori. Ieri il ministro dello Sport e delle Politiche Giovanili ha incontrato i colleghi del Movimento 5 Stelle (l'ex sottosegretario Valente ha chiesto «alcune modifiche sostanziali al testo che rispettino i principi della delega») e gli enti di promozione sportiva. Oggi c'è il meeting con l'altro partito di governo, il Pd, quasi in contemporanea (ore 11) con la riunione informale dei 44 presidenti delle federazioni insieme a Malagò ma senza Spadafora, presso la sede del Coni. Poi l'esecutivo tenterà un dialogo con le opposizioni. Nel frattempo, con frequenza quotidiana, vanno avanti le riunioni tecniche: sono giornate intense di consultazioni, a volte il de-

stino di una riforma dipende dalla posizione di una virgola. Il testo unico di 124 pagine, da approvare entro l'8 novembre in Consiglio dei Ministri, si pone come obiettivo non dichiarato di aprire lo sport "come una scatola di sardine". Un'espressione che Beppe Grillo pronunciò nel lontano 2013 riferendosi al Parlamento, ma che in questa fase storica sembra aderire perfettamente alla volontà governativa di rivoluzionare un mondo da sempre considerato autonomo.

IL DIPARTIMENTO. Il primo colpo alla libertà di manovra del Coni, in realtà, è arrivato un anno fa con la "riforma Giorgetti" (esecutivo Lega-M5S) che ha istituito Sport e Salute, una società controllata dallo Stato, facendo addirittura storcere il naso al Comitato Olimpico Internazionale. Il nuovo interlocutore ha già sottratto a Malagò la famosa "cassa", ossia la gestione dei fondi annuali destinati alle federazioni. Con la nuova legge nascerebbe una terza realtà, se vogliamo ancora più ingombrante: il Dipartimento per lo Sport, una struttura amministrativa della Presidenza del Consiglio che eserciterà poteri di vigilanza a 360 gradi sugli altri organismi. Verrà organizzato in un ufficio, diviso in tre aree, per un totale di 45 dipendenti già a libro paga che verranno dirottati qui da altri set-
tori. Ma si rischia di alimentare la

già farraginoso macchinario della burocrazia. Sul fronte Spadafora assicurano che si tratta invece di un'intuizione vincente, perché in questo modo lo sport avrebbe un futuro gestionale e amministrativo a prescindere dalla conferma di un ministero che ricordiamo essere senza portafoglio, dunque sempre in bilico. Il dipartimento, insomma, garantirebbe all'universo sportivo un riconoscimento istituzionale che fin qui non c'è mai stato. In pieno lockdown, per citare un esempio, chi doveva erogare i bonus da 600 euro non sapeva a chi assegnarli: ricevendo le richieste di sussidi a Palazzo Chigi hanno scoperto che in Italia esistevano 135 mila lavoratori sportivi, quasi tutti senza diritti né dignità. Secondo i detrattori della riforma, invece, l'istituzione di un dipartimento somiglia a una mossa per ribadire che da oggi sarà lo Stato a decidere le regole del gioco. Una supervisione che alcuni presidenti considerano un'ingerenza clamorosa e inaccettabile.

CONI SPORT E SALUTE. La nuova governance intaccherà qualche equilibrio. Ad esempio: chi avrà competenza sul territorio? Sport e Salute, finanziata con 368 milioni annui (di cui 280 destinati a federazioni; discipline associate, enti, gruppi sportivi), assumerà un ruolo decisivo. È scritto nero su bianco: «È istituito presso le strutture periferiche della società Sport e Salute un comitato territoriale per la promozione sportiva». Il Coni, tramite le sue ramificazioni locali (che non vuole assolutamente perdere e non perderà), si troverà costretto a interagire maggiormente con la società presieduta da Vito Cozzoli. Con quali modalità è tutto da vedere. Malagò non perderà i finanziamenti, che restano di 40 milioni, e nemmeno gli oltre 100 dipendenti.

ITEMI DELLA RIFORMA. Nella bozza si parla di limite dei mandati per i capi delle federazioni (massimo 12 anni) - «Ne abbiamo sedici che



sono lì da quasi 30 anni, c'erano ancora la lira e le Torri Gemelle» ha ironizzato il ministro - di incompatibilità tra ruolo sportivo e ruolo politico (non avremo più i dirigenti senatori, deputati, presidenti di regione ecc), degli agenti sportivi, di inserimento del docente di educazione fisica nelle scuole primarie, del professionismo al femminile, di investimenti sullo sport per i diversamente abili e dell'abolizione del vincolo sportivo anche tra i dilettanti. Il cuore della riforma è la nuova visione di lavoro sportivo (coinvolge calciatori, tecnici, fisioterapisti, soprattutto tra i dilettanti, ma anche collaboratori di società e federazioni), un primissimo passo verso la completa equiparazione al lavoro dipendente. Nella nuova legge viene enfatizzato anche il riconoscimento del "cavallo-atleta" nell'ambito della tutela dei diritti degli animali ed emerge con chiarezza l'interesse sull'impiantistica sportiva. Da quest'ultimo punto di vista il nostro Paese è nella preistoria: nel resto d'Europa la costruzione di un nuovo stadio porta benefici alla comunità e migliaia di posti di lavoro, in Italia i progetti si inabissano troppo facilmente.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DONNE

Parità di genere un'apertura a tutti i livelli



Sara Gama, 31 anni, capitana dell'Italia di calcio

ROMA - La parità di genere è il terzo obiettivo della riforma: «Promuovere le pari opportunità delle donne nell'accesso e nella partecipazione all'attività sportiva a tutti i livelli e alla prestazione di lavoro sportivo». La nuova legge

imporrà alle federazioni, entro sei mesi dall'entrata in vigore del testo unico, di incrementare la partecipazione femminile nei ruoli decisionali, oltre ad attivarsi con strumenti che contrastino le violenze di genere e permettano di conciliare l'attività sportiva delle donne con la maternità.

IL FONDO. Ad oggi nessuna delle atlete che portano con orgoglio la bandiera italiana sui podi del mondo è una professionista, al punto che per avere delle tutele - e continuare ad allenarsi al meglio - molte decidono di entrare nelle forze armate. Solamente calcio (A, B e C), basket (A1) e una parte di ciclisti (151) e golfisti (694) usufruiscono di tale "privilegio", regolato da una legge di 40 anni fa (n. 91 del 23 marzo 1981) la cui revisione viene promessa ad ogni nuova legislatura. L'idea di Spadafora è inclusiva,

anche se non sembra risolvere del tutto il problema della sostenibilità. Il nuovo testo, definito "aperto" in vista della scrittura definitiva, risponde solo in parte a queste esigenze: le società che stipulano con le atlete contratti di lavoro sportivo professionistico potranno chiedere per 3 anni l'esonero dal versamento del 100 per cento dei contributi previdenziali e assistenziali, con esclusione dei premi per l'assicurazione obbligatoria infortunistica, entro il limite massimo di 8 mila euro. Le risorse arriveranno dal "fondo per il professionismo negli sport femminili" dell'emendamento Nannicini approvato in Commissione Bilancio del Senato lo scorso 11 dicembre (10,7 milioni in tre anni). Per accedervi, la federazione interessata dovrà deliberare il passaggio al professionismo entro il 31 dicembre 2021.

gio.mar.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA NORMA

Le società di base sui tesseramenti: «Noi penalizzate»

ROMA - Il vincolo sportivo è quel rapporto giuridico che lega un giocatore a un club, in forza del quale l'atleta è obbligato a svolgere la propria attività agonistica esclusivamente con la società con cui si tesserà. Il testo unico dello sport abolisce questa norma anche per il mondo dei dilettanti, dove negli ultimi anni si sono susseguiti dibattiti e scontri. «Le limitazioni alla libertà contrattuale dell'atleta - si legge - saranno gradualmente eliminate entro un anno dalla data di entrata in vigore del presente decreto legislativo secondo modalità e parametri stabiliti

dalle federazioni e approvati dal Coni». Attualmente il tesseramento annuale in ambito dilettantistico è previsto fino ai 14 anni, poi entra in gioco il "vincolo pluriennale" (la cui durata cambia a seconda della federazione e può arrivare fino a 10 anni, come nella pallavolo) che, spesso, impedisce ai ragazzi e alle ragazze di liberarsi da una società senza il placet di quest'ultima. Genitori e atleti esultano per una norma che definiscono "anti ostaggio", ma le società di base così rischiano grosso: l'altra faccia della medaglia è infatti la mancanza di tutele per quei club che puntano tutto sulla cura del vivaio. Oggi fanno crescere i giovani talenti, domani potrebbero farseli portar via, senza alcuna ricompensa, da competitor più potenti e attraenti.

gio.mar.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LE 44 FEDERAZIONI

Aero Club d'Italia (AECI)	
Fabio Gregorio Fistetto (Commissario Straordinario)	dal 2019
Automobile Club Italia (ACI)	
Presidente: Angelo Sticchi Damiani	2011
Federazione Italiana Atletica Leggera (FIDAL)	
Presidente: Alfio Giomi	2012
Federazione Italiana Badminton (FIBA)	
Presidente: Carlo Beninati	2017
Federazione Italiana Baseball Softball (FIBS)	
Presidente: Andrea Marcon	2016
Federazione Italiana Bocce (FIB)	
Presidente: Marco Giunio De Sanctis	2017
Federazione Italiana Danza Sportiva (FIDS)	
Presidente: Michele Barbone	2016
Federazione Italiana Discipline Armi Sportive da Caccia (FIDASC)	
Presidente: Felice Buglione	2005
Federazione Italiana Giuoco Calcio (FIGC)	
Presidente: Gabriele Gravina	2018
Federazione Italiana Canoa Kayak (FICK)	
Presidente: Luciano Buonfiglio	2005
Federazione Italiana Canottaggio (FIC)	
Presidente: Giuseppe Abbagnale	2012
Federazione Ciclistica Italiana (FIC)	
Presidente: Renato Di Rocco	2005
Federazione Italiana Cronometristi (FICR)	
Presidente: Gianfranco Ravà	2009
Federazione Ginnastica d'Italia (FGI)	
Presidente: Gherardo Tecchi	2016
Federazione Italiana Golf (FIG)	
Presidente: Franco Chimenti	2002
Federazione Italiana Giuoco Handball (FIGH)	
Presidente: Pasquale Loria	2017
Federazione Italiana Giuoco Squash (FIGS)	
Presidente: Piero Bartoletti	2017
Federazione Italiana Hockey (FIH)	
Presidente: Sergio Mignardi	2015
Federazione Italiana Sport Rotellistici (FISR)	
Presidente: Sabatino Aracu	1993
Federazione Italiana Judo Lotta Karate Arti Marziali (FJLKAM)	
Presidente: Domenico Falcone	2014
Federazione Medico Sportiva Italiana (FMSI)	
Presidente: Maurizio Casasco	2005
Federazione Motociclistica Italiana (FMI)	
Presidente: Giovanni Copioli	2016
Federazione Italiana Motonautica (FIM)	
Presidente: Vincenzo Iaconianni	1997
Federazione Italiana Nuoto (FIN)	
Presidente: Paolo Barelli	2000
Federazione Italiana Pallacanestro (FIP)	
Presidente: Giovanni Petrucci	2013
	Prima dal 1992 al 1999
Federazione Italiana Pallavolo (FIPAV)	
Presidente: Pietro Bruno Cattaneo	2017
Federazione Italiana Pentathlon Moderno (FIPM)	
Presidente: Valer Magini	2017
	Prima dal 2013 al 2016
Federazione Italiana Pesca Sportiva E Attività Subacquee (FIPSAS)	
Presidente: Ugo Claudio Matteoli	2001
Federazione Italiana Pesisitica (FIPE)	
Presidente: Antonio Urso	2005
Federazione Pugilistica Italiana (FPI)	
Presidente: Vittorio Lai	2017
Federazione Italiana Rugby (FIR)	
Presidente: Alfredo Gavazzi	2012
Federazione Italiana Scherma (FIS)	
Presidente: Giorgio Scarso	2005
Federazione Italiana Sci Nautico e Wakeboard (FISW)	
Presidente: Luciano Serafica	2014
Federazione Italiana Sport del Ghiaccio (FISG)	
Presidente: Andrea Gios	2014
Federazione Italiana Sport Equestri (FISE)	
Presidente: Marco Di Paola	2017
Federazione Italiana Sport Invernali (FISI)	
Presidente: Flavio Roda	2012
Federazione Italiana Taekwondo (FITA)	
Presidente: Angelo Cito	2016
Federazione Italiana Tennis (FIT)	
Presidente: Angelo Binaghi	2000
Federazione Italiana Tennistavolo (FITET)	
Presidente: Renato Di Napoli	2016
Unione Italiana Tiro a Segno (UIITS)	
Igino Rugiero (Commissario ministeriale)	2019
Federazione Italiana Tiro a Volo (FITAV)	
Presidente: Luciano Rossi	1993
Federazione Italiana Tiro con l'Arco (FITARCO)	
Presidente: Mario Scarzella	2001
Federazione Italiana Triathlon (FITRI)	
Presidente: Luigi Bianchi	2012
Federazione Italiana Vela (FIV)	
Presidente: Francesco Ettore	2016



Vincenzo Spadafora e Giovanni Malago: è una stretta di mano o un braccio di ferro?
L'Espresso

PALLAVOLO

Maschile, iscrizioni ok Trento: Lucarelli in agosto

●La Commissione Ammissione ai Campionati della Lega maschile Serie A, ha terminato l'esame dei documenti presentati dai 48 club aventi diritto a richiedere l'iscrizione alla Superlega, alla serie A-2 e alla serie A-3.

Sostanzialmente tutte hanno superato il "controllo della documentazione".

L'elenco inviato al Consiglio di Amministrazione della Lega pallavolo sarà quindi proposto alla Federazione Italiana per la ratifica della ufficiale.

Oggi toccherà ai club della Lega femminile. Nel frattempo ieri il Trentino Volley ha finalmente annunciato l'ingaggio del campione olimpico, Ricardo Samuel Lucarelli Santos De Souza. Il brasiliano che nel 2016 aveva battuto nella finale olimpica di Rio de Janeiro, l'Italia. Il 28enne schiacciatore (7 brasiliano della storia di Trento) giocherà in Italia per la prima volta. Dopo che nelle scorse stagioni era stato a lungo corteggiato dai club di casa nostra. Lucarelli arriverà a Trento nel mese di agosto, mentre continua a prepararsi per la prossima Superlega in Patria.



Superlega 20-21

ROMA - La Commissione Ammissione ai Campionati della Lega Pallavolo Serie A, costituita ai sensi di quanto previsto dallo Statuto di Lega e dal Regolamento, ha terminato l'esame dei documenti presentati da 48 Club aventi diritto a richiedere l'iscrizione alla Superlega, Serie A2 e Serie A3 Credem Banca 2020/2021.

Le Società di seguito elencate, all'esito della verifica, sono tutte risultate in possesso dei requisiti richiesti dal Regolamento. L'elenco inviato al Consiglio di Amministrazione della Lega Pallavolo sarà quindi proposto alla Federazione Italiana Pallavolo per la ratifica della ufficiale ammissione al prossimo campionato.

Per il campionato di Superlega saranno in lizza dodici squadre che concorreranno con questi nomi ufficiali:

- 1) Cucine Lube Civitanova
- 2) Top Volley Cisterna
- 3) Allianz Milano
- 4) Leo Shoes Modena
- 5) Vero Volley Monza
- 6) Pallavolo Padova
- 7) Sir Safety Conad Perugia
- 8) Gas Sales Bluenergy Piacenza
- 9) Consar Ravenna
- 10) Itas Trentino
- 11) NBV Verona
- 12) Tonno Callipo Calabria Vibo Valentia

Inoltre, in serie A3 è stata confermata la presenza dell'altra squadra che fa capo a Trentino Volley: la **Uni Trento**.

