

ANNO I – FEBBRAIO 2013

REDAZIONALE



Alcune istantanee durante gli allenamenti.

Sabrina fa l'appello dei presenti, mentre Virginia segue gli esercizi delle bimbe del suo gruppo.

Chi avesse foto di squadra o di azioni di gioco, può inviarle per mail a mariobruselli@alice.it. Chiedo inoltre ai genitori la possibilità di fare una foto in primo piano a tutti i bimbi dei CAS per poterla pubblicare su questo giornalino nel numero di Aprile o Maggio. Presso la segreteria l'autorizzazione firmata dal genitore per poter effettuare e pubblicare le foto. Grazie.



Un po' di Carnevale anche per noi ! Avremmo voluto organizzare un incontro con le altre società, promuovere un torneo che diventasse un appuntamento fisso per le società della nostra zona, senza dover andare necessariamente a Modena, alla manifestazione organizzata dalla **Scuola di Pallavolo Anderlini**, ma non lo abbiamo fatto; ci siamo presi una pausa di riflessione, come si è soliti dire, per capire come stanno andando le cose, per migliorare ulteriormente la nostra offerta, per accrescere il numero dei nostri iscritti, per diventare a buon diritto una vera scuola di pallavolo.

Ed allora facciamo un po' il punto della situazione. La VCC ha iniziato questo secondo anno di vita orfana della componente cascinese, che ha preferito defilarsi per **non perdere identità**; abbiamo comunque strutturato il Consiglio Direttivo con persone che amano la pallavolo e cercano di ragionare guardando avanti. Nessuno può negare che la crisi economica costringe ad un riesame degli impegni assunti ed è proprio per questo che il vecchio detto **l'unione fa la forza** avrebbe dovuto ancor più motivare alla collaborazione. Non è stato così e ci rammarichiamo di questo, ma nello stesso tempo andiamo avanti fiduciosi che il lavoro intrapreso dia i suoi frutti (e non solo sportivi). In questa stagione i nostri/e ragazzi/e hanno cominciato a misurarsi con la competizione e questo è il primo passo verso il futuro.

L'organizzazione dei corsi e la competenza degli istruttori sta diventando sempre più attenta e propositiva; e a tal proposito ci complimentiamo per l'ottimo lavoro che stanno facendo Sabrina, Virginia, Rachele e Giulia.

Abbiamo continuato il contatto con le scuole del Comune di Cascina e ci proponiamo come serio interlocutore di quanto il Comune propone a livello di Sport.

Abbiamo infine intenzione di organizzare una grande manifestazione di minivolley al termine della stagione nel campo all'aperto adiacente alla palestra, in cui invitare tutti quelli che hanno a cuore questo sport, per trascorrere finalmente una giornata insieme, senza diatribe o discussioni, ma solo per veder sorridere o disperarsi ingenuamente i nostri/e ragazzi/e.

Anche questo, o forse meglio dire soprattutto questo, è SPORT.

Grazie per la cortese attenzione.

Non potevano mancare gli ormai noti "coniglietti alla riscossa"; in questo numero vi proponiamo 3 esercizi divertenti.



ESERCIZIO "I GIGANTI"

Volete diventare dei veri giganti per poter schiacciare da altezze inimmaginabili? Il segreto sta tutto in questo esercizio: allora mettetevi in punta dei piedi, stendete bene la colonna vertebrale e alzate le mani con le palme in alto. Stiratevi a più non posso senza perdere l'equilibrio per dieci secondi. Ripetete l'esercizio per cinque volte. La volta più difficile? allora anziché stare fermi come prima, cominciate a camminare in punta di piedi da un punto A ad un punto B senza perdere l'equilibrio. Chi lo perde ritorna al punto di partenza e ricomincia da capo; **molto importante**: il movimento deve essere lento e deve curare l'estensione della schiena e delle braccia, altrimenti non diventerete mai il monte Everest. A proposito, chi di voi sa dove si trova e quanto è alto? Ditelo alla Sabrina e chi ha indovinato riceverà un piccolo atlante.

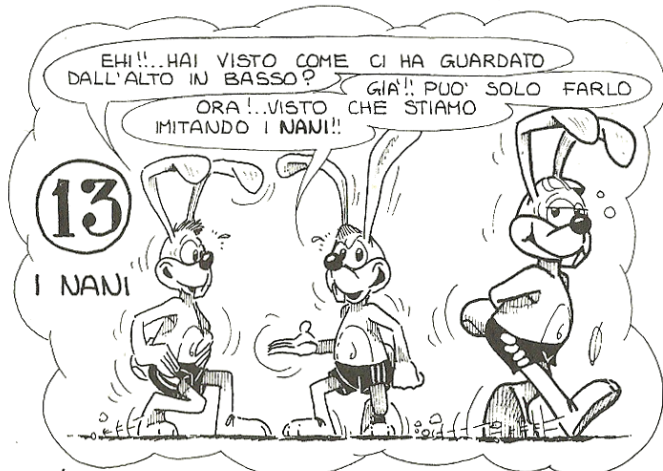
ESERCIZIO "L'EQUILIBRISTA"

L'equilibrio è una delle qualità fondamentali del pallavolista e si può allenare; come? ve lo diciamo noi. Dunque si prende un'asse di equilibrio e si posiziona in mezzo alla palestra; si formano due squadre (il numero dei partecipanti è a discrezione dell'istruttore). Al via la squadra A invia un suo atleta sull'asse e questi deve attraversarla senza perdere l'equilibrio. Quando giunge alla fine, parte il secondo concorrente e così via. L'istruttore prende il tempo di percorrenza totale; se si perde l'equilibrio, si torna indietro e si ricomincia da capo. Quando la squadra A termina l'esercizio, comincia la squadra B con le stesse modalità. Vince chi avrà totalizzato un tempo inferiore; in caso di parità verranno conteggiate le penalità; in caso di ulteriore parità gareggeranno i due campioni scelti dalle squadre, i quali dovranno fare il percorso di andata e ritorno senza appoggiare il piede a terra nel minor tempo possibile. Buona gara!



ESERCIZIO "I NANI"

Gambe forti, muscoli allenati, caviglie ferme e potete sfidare chiunque, ma per far questo non c'è bisogno di pesi o di attrezzi particolari: basta fare i "nani". Una fila di atleti si schiera sulla linea dei nove metri, piega le gambe, mette le mani dietro la schiena e comincia a camminare verso la linea dei tre metri rimanendo accosciati. I passi devono essere brevi e bisogna curare l'equilibrio e la posizione dei piedi. Sentirete un po' alla volta i muscoli delle gambe che si tendono e cominciano a bruciare. Niente paura! solo così potrete avere una muscolatura adeguata: continuate a ripetere l'esercizio secondo le indicazioni dell'istruttore e con le varianti che egli vorrà apportare, solo così si diventa **GIGANTI**, facendo banalmente i **NANI**.



Le illustrazioni sono tratti dal volume "SILLABARIO MOTORIO" a cura di Carmelo Pitte e Oreste Vacondio, ed. FIPAV.

Le nostre collaboratrici: Elena Casarosa

Dedichiamo la pagina ad una nostra collaboratrice, che gestisce la palestra **ATLANTA** a Cascina e che ha messo a disposizione la sua professionalità per poter partecipare al progetto **"Lo Sport a Scuola"**, promosso dal Comune di Cascina – Ufficio Sport.

Ecco gli orari dei corsi. Chi fosse interessato può presentarsi a nome della VCC, avrà una piccola agevolazione. Grazie Elena.

Mattina	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
10.00 / 11.00	STEP EASY		GYM TONIC		GYM TONIC
11.00 / 12.00					
12.00 / 13.00					
Pomeriggio					
13.30 / 14.30	BODY TRAINING	14.00 ZUMBA	BODY TRAINING	14.00 ZUMBA	BODY TRAINING
14.30 / 15.30	BODY PUMP		GYM TONIC		BALLI DI GRUPPO
15.30 / 16.30	GINN. ANTALGICA		GINN. ANTALGICA		GINN. ANTALGICA
16.30 / 17.30	17:15 Danza princ.	Danza corso propedeutico	17:15 Danza princ	Danza Propedeutica	
17.30 / 18.30	18:15 PILATES	Danza corso teen	18:15 PILATES	Danza corso teen	
18.30 / 19.30	19:00 STEP&G.A.G.	Danza corso intermedio	19:00 ZUMBA&G.A.G	Danza corso intermedio	19:00 ZUMBA
19.30 / 20.30	20:00 . PUMP	Danza corso avanzato	20:00 STEP&G.A.G.	Danza corso avanzato	
20.30 / 21.30		STEP&G.A.G.		STEP&G.A.G.	
21.30 / 22.30	YOGA	DIFESA PERSONALE		YOGA	DIFESA PERSONALE



Soluzione **"Indovina chi ?????"** : Il personaggio di questo mese è ...

Taismary Aguero

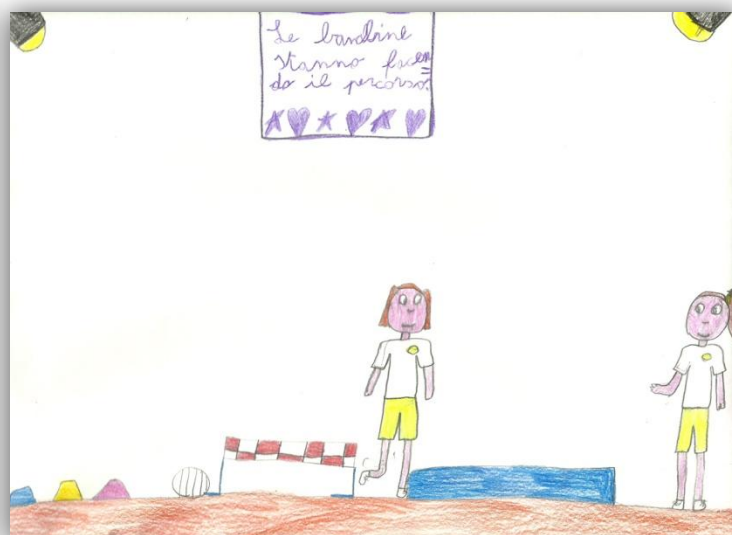
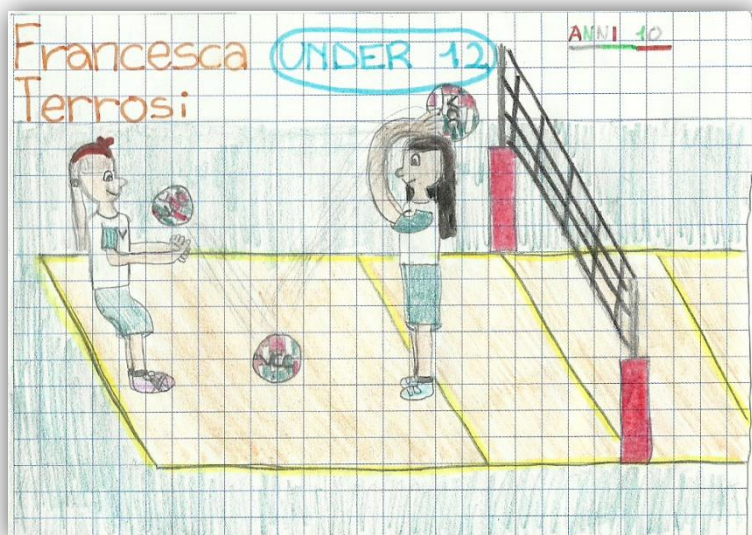
Nata il 5/3/1977 Sancti Spiritus (CUBA)

Nazionalità Sportiva ITA

Ruolo Schiacciatrice

Altezza 178 cm

Con la nazionale italiana ha conquistato anche il bronzo al Grand Prix 2007 e 2008. Con la maglia della nazionale cubana ha vinto, tra l'altro, anche la Coppa del Mondo del 1995 e del 1999 e il Gran Prix del 2000. MVP e Miglior Attacco Finale Coppa Italia 2010. MVP Europei 2007. Premio per la Miglior Battuta della stagione 2003/04 e 2004/05. Miglior servizio Coppa Cev 2005. Miglior servizio Champions League 2004. Miglior realizzatrice A1 2001/02, 2002/03 e 2009/10.



Da questo anno il Comprensorio Sciistico di Cerreto Laghi collabora con il Consorzio AMAVOLLEY e propone un interessante pacchetto di offerte a tutti gli appassionati di sci. Comodo da raggiungere e dotato di tutte le attrezzature del caso, Cerreto offre un'opportunità a tutti coloro che intendono trascorrere una settimana bianca in una località vicina e decisamente competitiva a livello di offerta.

Ma non solo. La collaborazione continua anche nel periodo estivo e si concretizza con l'organizzazione di un **Camp di Pallavolo** per tutti coloro che seguono il nostro sport e altre iniziative di cui vi informeremo successivamente.





COMPRESORIO SCIISTICO DI CERRETO LAGHI
I momenti più belli

...SCIARE A DUE PASSI DA CASA




OFFERTE INVERNO 2012 - 2013

in convenzione con: Consorzio AMAVOLLEY

Speciale Famiglie

- * 2 giorni in pensione completa €. 98,00 comprensivo di Skipass
- * 3 giorni in pensione completa €. 143,00 comprensivo di Skipass

Speciale Settimane Bianche

- * **Settimana Bianca Gennaio 2013 a partire dal 6 Gennaio:**
7 giorni (6 notti) in pensione completa a partire dalla cena della Domenica fino al pranzo del Sabato successivo €. 287,00 comprensivo di Skipass
- * **Settimana Bianca Febbraio 2013 - 1° e 2° settimana di Febbraio**
7 giorni (6 notti) in pensione completa a partire dalla cena della Domenica fino al pranzo del Sabato successivo €. 299,00 comprensivo di Skipass
- * **Settimana Bianca Marzo 2013 - 1° e 2° settimana di Marzo**
7 giorni (6 notti) in pensione completa a partire dalla cena della Domenica fino al pranzo del Sabato successivo €. 278,00 comprensivo di Skipass

Il pranzo dei pacchetti di tutte le Offerte sarà effettuato presso il Ristorante Igloo con la scelta dei seguenti menù:
pizza + bibita + dolce OPPURE primo o secondo a scelta + acqua + dolce

Possibilità di ciaspolate notturne
in borgo Medioevale con possibilità di cena
con menù tipico montanaro presso Rifugio dei Briganti in loc. Cerreto Alpi.

Prezzi convenzionati per ingresso Palaghiaccio e Noleggio sci

Per informazioni e prenotazioni:

PARK HOTEL
www.parkhotelcerreto.it

Via Belfiore, 1 - Cerreto Laghi
42037 Collagna - RE
Tel. 0522 898216
Fax 0522 898115
info@parkhotelcerreto.it



Spazio riservato agli sponsor della pubblicazione

Cogliamo l'occasione per ringraziare gli sponsor che ci hanno consentito fino ad ora di pubblicare questo mensile di informazione. Chiunque avesse intenzione di collaborare alla pubblicazione, con un contributo veramente irrisorio può contattare il Presidente di Società Stefano Cecchini o il Vice Mario Bruselli.

