

Rassegna del 23/03/2020

CAMPIONATO SUPERLEGA

23/03/20	Adige	30	«Esercizi, cura dell'alimentazione e video»	...	1
23/03/20	Adige	30	Numeri d'oro a muro per l'Itas	...	2
23/03/20	Alto Adige	33	Intervista a Luca vettori - «Riguardo le mie partite e tengo allenata la mente»	...	3
23/03/20	Trentino	38	Per Lisinac un rendimento da numero 1 del campionato	...	5

WEB

22/03/20	VOLLEYBALL.IT	1	Trento: Giannelli, l'allenamento tra le mura di casa... Università, Olimpiadi, la dieta... - Volleyball.it	...	6
----------	----------------------	----------	--	-----	----------

Superlega | L'opposto dell'Itas Luca Vettori racconta la sua quarantena «con la speranza che prima o poi il campionato possa ripartire»

«Esercizi, cura dell'alimentazione e video»

TRENTO – «La società, io stesso e i miei compagni siamo molto fiduciosi sul futuro, ci auguriamo che in qualche modo il campionato possa riprendere e che quindi la stagione venga completata – ha ammesso l'opposto di Trentino Volley **Luca Vettori** (nella foto) durante un'intervista via Skype –. Nel frattempo stiamo “covando” questa attesa da casa, curando con attenzione l'alimentazione e svolgendo gli esercizi che Fisioterapista e Preparatore Atletico ci hanno consigliato per questo periodo. C'è poi un'ulteriore modalità per tenersi allenati, quella di riguardare le proprie partite a video, in modo da tenere attiva anche la mente sui gesti tecnici da fare correttamente ed effettuare un'autovalutazione su quanto sin qui fatto. Un'esperienza interessante, che cerca in qualche modo di sostituire l'allenamento vero e proprio in palestra. Siamo rimasti tutti qui a Trento sia per senso di responsabilità, sia perché il Trentino è un'eccellenza nel gestire l'emergenza. Sarebbe bellissimo poter ricominciare, come sento dire, fra una decina di giorni almeno per quanto riguarda l'attività singola in sala pesi, ma ovviamente questa è solo una speranza che dovrà essere eventualmente confermata dalle Autorità. La lontananza dalla mia famiglia la combatto quotidianamente utilizzando i social per mettermi in contatto con i parenti ma anche per sentire i compagni di squadra. Leggo, poi, molti libri e preparo qualche contenuto per “Brodo di Becchi”, la webradio creata assieme a Matteo Piano”.

La settimanale puntata della video rubrica di **Legavolley Channel** ha puntato i riflettori su **Nicola Daldello**. Il secondo palleggiatore dell'Itas Trentino si è raccontato. «Personalmente sto approfittando di questo periodo in cui dobbiamo restare a casa per guardare tante partite, anche di beach volley, al computer – ha rivelato –. Ogni tanto capita anche di seguire qualche serie tv ma non sono particolarmente appassionato, così come in cucina faccio solo il minimo di indispensabile. E poi lavoro a corpo libero, seguendo a scheda di esercizi che ci ha dato il preparatore atletico Guazzaloca. Giannelli? E' una bella persona ed un grande capitano; fargli da secondo è gratificante e stimolante. Il suo carisma, oltre alle doti tecniche, è davvero essenziale per la nostra squadra».



Numeri d'oro a muro per l'Itas

TRENTO – La regular season di **SuperLega** ha già vissuto ventidue delle ventisei giornate originariamente programmate; in attesa di capire quando sarà possibile sostenere le ultime quattro, il campionato ha già delineato in maniera abbastanza chiara alcune sue tendenze. Al di là della classifica generale, comandata dalla Lube Civitanova campione uscente, ci sono però altre graduatorie che raccontano bene, anche dal punto di vista statistico, che stagione sia sin qui stata quella giocata fra fine ottobre 2019 ed inizio marzo 2020. **L'itas Trentino (nella foto il coach Angelo Lorenzetti)** è fra le tre squadre che ha sostenuto più partite (21, le stesse di Modena e Ravenna) ed è in assoluto quella che ha svolto il maggior numero di set (83, la seconda è Latina con uno di meno). Anche per questo motivo i gialloblù sono stati coloro che hanno realizzato il maggior numero di punti, 1.400 (Modena insegue con 1.330), di cui ben 500 in fase di break point (meglio solo gli stessi emiliani con 544 e Civitanova con 508). Fra i singoli fondamentali, Trento spicca soprattutto a muro; i 194 block messi a segno fanno di Trentino Volley infatti la squadra più efficace al di sopra della rete, con una media di 2,34 punti a set (solo Civitanova con 2,49 ha saputo fare di

più). Anche in seconda linea la formazione di Lorenzetti ha detto la sua, attestandosi al secondo posto per numero di ricezioni perfette (411, alla media di 4,95 per set) nella classifica guidata da Ravenna (448, alla media di 5,60 per set). La settimanale edizione di "V come Volley", l'inserto di otto pagine che La Gazzetta dello Sport dedica alla pallavolo ogni venerdì, porta in luce un particolare record statistico detenuto da Trentino Volley. Quello gialloblù è infatti il Club italiano in attività che può vantare la percentuale più alta di tie break vinti nel campionato italiano di pallavolo maschile (prima Serie A1, ora **SuperLega**); la società di via Trener ne ha infatti vinti 85 su 142, ovvero il 59,9%. Nella classifica "all time" di questa particolare competizione, presentata a pagina 4 del periodico della rosa, solo Parma (col 65,5%) ha saputo fare meglio. Trentino Volley precede Roma (59,7%), Molfetta (59,3%) e Treviso (56,1%); la prima successiva Società ancora in attività nella graduatoria è Modena (sesta con il 55,4%), che precede di Civitanova (settima con il 55,2%). La percentuale di vittorie di partite al quinto set si abbassa leggermente per Trentino Volley se nel dato si tengono conto di tutte le competizioni sin qui disputate: 57,2% con 107 vittorie in 187 quinti set complessivamente giocati.



L'INTERVISTA

LUCA VETTORI ITAS TRENTO

«Riguardo le mie partite e tengo allenata la mente»

Volley SuperLiga. L'opposto parmense della squadra trentina tra gli esercizi a casa, le chat con parenti e compagni e l'impegno con la web radio "Brodo di becchi" fondata con Piano

«Riguardarsi è un modo per sostituire l'allenamento vero e proprio in palestra

«Speriamo di poter tornare in sala pesi in una decina di giorni

TRENTO. Luca Vettori attende nella sua abitazione di Trento la ripresa degli allenamenti. L'opposto parmense dell'Itas è fiducioso che la situazione possa consentire a breve a lui ed ai suoi compagni di squadra di tornare perlomeno a fare pesi. Nel frattempo, non ha di che annoiarsi, tra stretching ed esercizi di ginnastica, particolare attenzione alla dieta, vecchie partite da guardare alla tv e soprattutto l'impegno con l'Associazione culturale "Brodo di becchi", fondata nel 2014, quando entrambi militavano a Modena, assieme al centrale dell'Allianz Milano Matteo Piano. Il 28enne emiliano ha raccontato la sua "quarantena" a Cristiana Chiarani a *Via Zanel-la 1*, trasmissione tv di Rtrr.

Il vostro pubblico si chiede se e quando il campionato potrà riprendere.

«La società, io stesso e i miei compagni siamo molto fiduciosi sul futuro, ci auguriamo che in qualche modo il campionato possa riprendere e che quindi la stagione venga completata - ha detto l'opposto di Trentino Vol-

ley - . Nel frattempo stiamo "covando" questa attesa da casa, curando con attenzione l'alimentazione e svolgendo gli esercizi che fisioterapista e preparatore atletico ci hanno consigliato per questo periodo. C'è poi un'ulteriore modalità per tenersi allenati, quella di riguardare le proprie partite a video, in modo da tenere attiva anche la mente sui gesti tecnici da fare correttamente ed effettuare un'autovalutazione su quanto sin qui fatto. Un'esperienza interessante, che cerca in qualche modo di sostituire l'allenamento vero e proprio in palestra».

Siete tutti a Trento? Ci sono possibilità che possiate tornare ad allenarvi?

«Siamo rimasti tutti qui a Trento sia per senso di responsabilità, sia perché il Trentino è un'eccellenza nel gestire l'emergenza. Sarebbe bellissimo poter ricominciare, come sento dire, fra una decina di giorni, almeno per quanto riguarda l'attività individuale in sala pesi, ma ovviamente questa è solo una speranza

che dovrà essere confermata dalle autorità».

La vita dei campioni dello sport è bella, ma la lontananza dalla famiglia in queste circostanze deve pesare.

«La lontananza dalla mia famiglia la combatto quotidianamente utilizzando i social per mettermi in contatto con i parenti ma anche per sentire i compagni di squadra. Leggo, poi, molti libri e preparo qualche contenuto per "Brodo di Becchi", la webradio creata assieme a Matteo Piano».

Ci spieghi com'è nata "Brodo di becchi".

«Nel 2014 io e Matteo Piano l'abbiamo fondata per avvicinarci al nostro pubblico raccontando delle storie. Dopo la gavetta in una radio locale di Modena, abbiamo continuato una puntata dietro l'altra, migliorando la nostra tecnica ed ampliando la tematica delle nostre storie. Per questa quarantena abbiamo fatto una serie sulle pratiche poetiche che in questi giorni ci ha letteralmente sommersi».





• Luca Vettori, 28 anni, opposto parmense dell'Itas Trentino (foto Trentino Volley)

Per Lisinac un rendimento da numero 1 del campionato

SuperLega. Il centrale dell'Itas è il primo attaccante, muratore e centrale del torneo

TRENTO. Le prime ventidue giornate di regular season di SuperLega 2019/20 hanno ulteriormente certificato il valore assoluto di Srecko Lisinac. Nel corso della sua seconda stagione italiana, il centrale serbo dell'Itas Trentino ha ulteriormente dimostrato tutte le proprie qualità, rivelandosi giocatore molto completo. A certificarlo ci sono i primi posti in tre classifiche di rendimento molto significative.

Srecko tre volte primo

Lisinac infatti è il miglior attaccante del campionato per media ponderata; un rapporto che tiene conto non solo delle percentuali realizzative (63,56% su 247 colpi), ma anche della quantità di schiacciate sbagliate e murate. Il suo indice da questo punto di vista è altissimo (8,03), tanto che il secondo della lista (il perugino Leon) è staccato di 0,37 punti (7,74). In questa voce è, ad onor del vero, tutta l'Itas Trentino a brillare, visto che la squadra gialloblù è l'unica a poter vantare tre giocatori fra i primi undici (Russell è ottavo, Kovacevic undicesimo). Il centrale di Kraljevo sventa poi anche nella classifica dei muratori (56 i block vincenti, dodici in più del secondo - Alberto Polo) e nella graduatoria riferita ai centrali, che combina tutti gli indici di rendimento nei singoli fondamentali.

Brillano anche i compagni

Le classifiche di rendimento della SuperLega mettono in risalto anche altri giocatori trentini: Vettori è infatti il decimo bomber del torneo con 306 punti personali (3,69 per set), Candellaro è il terzo battitore per media ponderata (6,21 il suo indice, Juantorena è primo col 6,25), Grebennikov è il terzo giocatore ad aver realiz-

zato più ricezioni perfette (138), con una percentuale che si attesta sul 34,75%.

Le classifiche di squadra

La regular season di SuperLega Credem Banca 2019/20 ha già vissuto ventidue delle ventisei giornate originariamente programmate; in attesa di capire quando sarà possibile sostenere le ultime quattro («Quando ho letto che Ngapeth si è ammalato ho capito che la pallavolo per questa stagione è finita» ha detto il palleggiatore della Sir Safety Conad Perugia, Luciano De Cecco), il campionato ha già delineato in maniera abbastanza chiara alcune sue tendenze. Al di là della classifica generale, comandata dalla Cucine Lube Civitanova campione uscente, ci sono però altre graduatorie che raccontano bene, anche dal punto di vista statistico, che stagione sia sin qui stata quella giocata fra fine ottobre 2019 ed inizio marzo 2020.

L'Itas Trentino è fra le tre squadre che ha sostenuto più partite (21, le stesse di Modena e Ravenna) ed è in assoluto quella che ha svolto il maggior numero di set (83, la seconda è Latina con uno di meno). Anche per questo motivo i gialloblù sono stati coloro che hanno realizzato il maggior numero di punti, 1.400 (Modena insegue con 1.330), di cui ben 500 in fase di break point (meglio solo gli stessi emiliani con 544 e Civitanova con 508). Fra i singoli fondamentali, Trento spicca soprattutto a muro; i 194 block messi a segno fanno di Trentino Volley infatti la squadra più efficace al di sopra della rete, con una media di 2,34 punti a set (solo Civitanova con 2,49 ha saputo fare di più).

Anche in seconda linea la formazione di Lorenzetti ha detto la sua, attestandosi al secondo posto per numero di ricezioni perfette (411, alla media di 4,95 per set) nella classifica guidata da Ravenna (448, alla media di 5,60 per set).



• Srecko Lisinac, 27enne centrale serbo dell'Itas (foto Trentino Volley)





Home > Campionati > Superlega > Trento: Giannelli, l'allenamento tra le mura di casa... Università, Olimpiadi, la dieta...

Primo piano Campionati

Trento: Giannelli, l'allenamento tra le mura di casa... Università, Olimpiadi, la dieta...

Di **Volleyball.it** - 22 Marzo 2020

VOLLEY MERCATO

VOLLEY



MODENA – In intervistato da Giorgio Burreddu sul Corsport, Simone Giannelli racconta così i suoi giorni da "recluso" tra le mura di casa.

Simone Giannelli si allena così: *"Stanza vuota, sgombra, senza nulla, e la uso per fare i salti, sembra un pazzo, faccio salti a vuoto, salti su salti, a muro, con la rincorsa, senza rincorsa, e mi dispiace tanto per la signora del piano di sotto perché a volte nel pomeriggio dev'essere una tortura, faccio un casino pazzesco: essendo alto due metri e pesando novanta chili, il rumore immagino si senta. Poverina".*

L'allenamento ai tempi del Coronavirus. Bel problema anche per il pallavolista della Trentino Volley e della Nazionale, anche lui in attesa di un domani migliore. Pure per Giannelli, a 23 anni, quella del virus è una prova di forza. *"La situazione è brutta – dice –, soprattutto è una situazione nuova che nessuno ha mai vissuto, quindi è piena di incertezza, tant'è che di ora in ora evolve, Io faccio quello che ci viene detto di fare da chi se ne intende".*



Tv, film, divano: "Bisogna darsi un metodo e gestire al meglio il tempo che stiamo trascorrendo dentro casa". Nel frattempo la condizione va limitata, controllata, gestita, persino raffazzonata in una stanza sgombra e contro un muro, perché "manca tutto, la rete, la palestra, i pallone, il gruppo, lo spogliatoio".

Il futuro dello sport: "Non lo sanno nemmeno gli scienziati. Spero finisca tutto il più in fretta possibile. Non sarà facile e a molti rimarrà il segno di una perdita importante. Ma ora dobbiamo seguire le regole, fare le cose che vanno fatte".

Olimpiadi: "Seguo il telegiornale, lo faccio ogni giorno anche per capire l'evolversi di questa situazione. Non ce una risposta, bisogna seguire quello che dicono le autorità, le persone competenti. E' evidente che i Giochi sono un momento fondamentale. Se li rimanderanno, vedremo cosa fare".

Università: Sta preparando "l'esame di Fisiologia e Anatomia. Tosto. Vorrei dare questo e altri due. Non è facile, ma mi sento fortunato. C'è anche la mia ragazza, lei fa lingue, mediazione linguista, segue le lezioni on-line, studiamo insieme. E' tutto bello".

Gli allenamenti. "Mancano. Ma non è un problema solo nostro, immagino. Non è tanto il pallone, la parte tecnica. Una volta che riprendi quella la rimetti in moto. E' più la parte fisica. Sto cercando di mantenermi per non perdere drasticamente la forma, per limitare i danni".

Il cibo "Il problema è non ingrassare, gestire bene il cibo. Anche perché non è lo stesso saltare con cinque chili in più o in meno addosso".



Sostieni Volleyball.it

DONA ORA

[Articolo precedente](#)

LVFolley24: Da lunedì 23 marzo partono le trasmissioni del nuovo canale femminile

[Articolo successivo](#)

Perugia. De Cecco "Quando ho saputo di Ngapeth ho pensato che la pallavolo quest'anno è finita"



ARTICOLI CORRELATI **ALTRO DALL'AUTORE**

COMUNICESCION

Il sesso degli angeli

21 Marzo 2020

Superlega

Civitanova: Sospesi gli allenamenti in sala pesi

Campionati

Brescia: Il GM Catania, "Molteplici scenari, ma è difficile focalizzarsi su altro che non sia la salute"

A2 Femminile

Marsala: Il presidente Alloro "Non contempliamo come si possa ripartire anche tra due mesi"

Ho una vaga sensazione, ovvero che tutti i litigi di oggi,