

10 / 2023

# PROMOBALL

## M A G A Z I N E

VOLLEY - SPONSOR - SOCIALE - INTERVIEW

### Gloria Baldi

Il nostro opposto si racconta

### BM Carrozzerie

La società che ha sempre creduto in noi  
e che ci ha sostenuto fin dall'inizio

### Promoball vs GPS Volley

Tre punti preziosi ed ancora  
al vertice della classifica.

### Nutrizione

Scopriamo i falsi miti alimentari

## INDICE

Giorgio Nibbio

P. 2

Promoball vs GPS Volley

P. 6

BM Carrozzerie

P. 12

Sport e alimentazione: falsi miti

P. 16

Gloria Baldi

P. 20



#BETHETIGER

PuliAmo SRL cerca personale dipendente.

Invia il tuo curriculum alla mail:

[info@puliamo.net](mailto:info@puliamo.net)



PuliAmo

Riguardo alla prossima sfida che c'è in programma:

Incontriamo una squadra che viene da un ottimo risultato, avendo battuto Torbol. Una squadra giovane, con buoni automatismi e molto difficile da affrontare perché sbaglia poco e difende tanto. Sabato sera in campo dovremmo stare molto attenti al ritmo gara e avere molta pazienza.

Soli in classifica. Tutto merito delle ragazze e della squadra.

Sabato le ragazze sono state molto brave le ragazze, contro una squadra che ha difeso tanto, che ha giocato molto bene e non merita il posto che occupano in classifica.

La gara è stata difficile ma noi siamo stati bravi a stare in campo. Piano piano, poi, stiamo prendendo il ritmo su altre cose da mettere a posto vista l'assenza di Populini: intanto continuiamo a stare in alto, godiamoci il momento.



Giorgio Nibbio  
Allenatore Promoball





DEMOLIZIONI  
**RAVELLI**  
Demolizione autocarri e vendita ricambi

# CALENDARIO DICEMBRE



# La squadra in riassetto conquista 3 punti

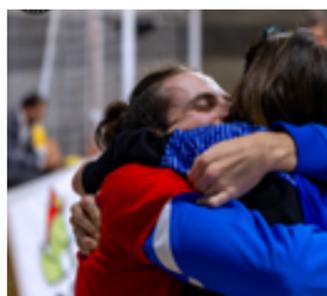
## Promoball vs GPS Volley

16.12.2023

Un'avversaria tignosa, quadrata e combattiva, più di quanto la sua classifica non dica, e una Promoball in fase di riassetto, brava a disporsi sottorete e ad avere la meglio in una gara ostica. Finisce 3-1 per le tigri il confronto con la Gps Volley Group, merito di una prestazione solida in ricezione e di un gioco che, di fronte a una difesa ospite in gran spolvero, trova le chiavi giuste per scardinare le resistenze.

**La partita.** Davanti al proprio pubblico, la Sanitars si schiera con la diagonale Conti-Baldi, Ferrari e Cecchetto sono la coppia di centrali, e Castellini e Moriconi le bande, mentre a Bertoletti è affidato il compito di presidiare la seconda linea. Le prime fasi del parziale sono di studio e di sostanziale equilibrio, poi, le biancorosse provano a fare valere il fattore campo oltre che il loro primato in classifica. Alzando ritmo e pressione, Castellini e compagne strappano il punteggio allungando dal 8-6 al 13-7, poi aumentano ancora il gap, tanto che, a stretto giro, la Gps ricorre ai due tempi a disposizione. Tanto quando

# 3-1



Il supporto degli amici

Lucs Taboni è tornato a farci visita



Populini a bordo campo

al fianco delle compagne

“Molto brave le ragazze contro una squadra che ha difeso tanto, che ha giocato molto bene e che non merita quel posto in classifica.”



**PROMOBALL SANITARS 3**  
**GPS VOLLEY GROUP 1**  
(25-15, 20-25, 25-16, 25-19)

**Prossima partita:**  
sabato 16 dicembre, alle 20.30,  
Promoball Sanitars-U.S. Torri, via  
Gramsci 2, Maclodio

con il tabellone segna il 15-8 che quando recita 19-9, però, poco cambia, perché la Promoball non si fa distrarre e perviene presto al 1-0, con il parziale di 25-15.

**Secondo set.** Nel periodo che segue la continuità viene meno, merito anche di un'avversaria che serra le fila e cresce in qualità in fase difensiva. Partita sotto 0-2, la Sanitars reagisce e si porta avanti 5-3, tuttavia non riesce a scappare. Le traiettorie d'attacco, infatti, trovano nel muro avversario una difficile linea da superare e mettere palla a terra diviene più complesso, ne consegue che l'equilibrio non si spezza, allora, sotto 9-11, è coach Nibbio a chiamare il time out. Al rientro un primo tempo di Ferrari e un ace di Moriconi portano a -1, 11-12, lo scatto per pareggiarla, però, manca, così è ancora la Gps a tenere le redini e ad ottenere un primo strappo 15-20. Per le tigri è necessario un secondo tempo, ma la mossa giova a poco, e benché la Promoball con un buon turno in battuta di Conti crei qualche grattacapo alle avversarie, queste contengono bene e si portano sul 1-1, con un 20-25.

**Terzo set.** Tutto da rifare, dunque. E la cosa una certa scossa la dà, dato che la Sanitars comincia subito spingendo e portandosi sul 6-2, poi Ferrari alza un

**imballine**  
IMBALLARE & CONFEZIONARE



**Tomasoni**  
**Spurghi**



murone per il punto del 9-5, e un attimo dopo arriva la riprova che concentrazione e concretezza siano ritrovate, con le atlete di coach Nibbio che risolvono a proprio favore un lungo scambio per il 10-6. A seguire, il livello alto della ricezione consente a Conti di continuare a giocare bene con i centri, la battuta è affilata, e l'attacco tratteggia le giuste traiettorie, così il divario si apre ulteriormente, 20-12, e il nuovo vantaggio è presto staccato con il punto del 25-15 di Basalari.

Ufficio Stampa



**Finale.** Ancora una volta la spinta si esaurisce in avvio di parziale successivo, tanto che la Gps piazza un 1-4 che induce coach Nibbio a fermare tutto. Stavolta la mossa porta i suoi frutti e la Promoball pareggia 4-4, poi Cecchetto dai 9 metri crea scompiglio nella ricezione avversaria e c'è un primo stacco 10-7, seguito dal time out, stavolta voluto dal tecnico ospite. Quando si riprende Cecchetto piazza però due ace per il nuovo 12-7, così arriva anche il secondo tempo della Gps. Inutile, come il precedente, perché le tigri sono ormai padrone della gara e, dettando ritmo e gioco proseguono nella loro corsa e volano sul 19-12. A questa altezza c'è una piccola flessione che consente alla Gps di accorciare 20-14, allora per evitare che la situazione si complichino coach Nibbio ferma il gioco, e quando questo riparte, riparte anche la sua squadra. Conti serve l'ace del 22-17, la Gps fa suo un altro lunghissimo scambio per il 23-19, poi un primo tempo di Ferrari e la zampata di Castellini chiudono ogni discorso, 25-19. Ora testa all'ultima partita del 2023, che sarà il prossimo sabato, ancora davanti al tifo amico, contro l'U.S. Torri.

# PROMOBALL SANITARS

## STARTING SIX



**CASTELLINI**  
BANDA



**BALDI**  
OPPOSTO



**FERRARI**  
CENTRALE



**MORICONI**  
BANDA



**CECCHETTO**  
CENTRALE



**CONTI**  
PALLEGGIO



**NIBBIO**



**BERTOLETTI**



nuova  
**conber**  
artigiani del ferro

# CLASSIFICA



PROMOBALL SANITARS



Cartiera dell'Adda



Trentino Energie



Idras Torbole



Bassano Volley



Studio 55



Laserjet Orgiano



Electro Adda



Volley Lurano



Valpala Evoca



Brescia Volley



U.S. Torri



GPS Volley Group



Chorus Volley

# BM Carrozzerie Dalla parte delle tigri

Ancora con Promoball. Anche per la stagione 2023-2024, come ormai da diversi anni a questa parte, BM Carrozzerie Srl, realtà imprenditoriale con sede a Montirone specializzata nella carrozzeria industriale e punto di riferimento per ciò che riguarda i veicoli sinistrati, anche del settore autobus urbani ed extraurbani, nonché di settore ferrotramviario e allestimenti speciali, assicura il suo sostegno alla società biancorossa. «Rinnoviamo con entusiasmo la sponsorizzazione per il campionato 2023-24 – confermano i vertici di BM Carrozzerie – in quanto, ogni anno, abbiamo modo di vedere in Promoball una Società seria che condivide



con noi i valori positivi dello sport, sensibile ad esigenze territoriali e sociali, attenta nella crescita sportiva di giovani e promettenti ragazze».

Dal '77 sinonimo di garanzia, BM Carrozzerie non ha mai smesso di investire ed innovarsi, tanto che oggi costruisce e rigenera anche compattatori e container scarrabili. Inoltre, può continuare ad operare con professionisti altamente qualificati e porre al servizio dei clienti tecnologie all'avanguardia, agendo su un mercato sempre più ampio, e potendo disporre di una sede anche in Abruzzo.

«Il mondo della pallavolo è vicino ai nostri valori e alla passione che in BM Carrozzerie cerchiamo di trasmettere tutti i giorni, come il lavoro di squadra, l'impegno e la determinazione nel raggiungimento di grandi traguardi, sempre nel rispetto degli avversari. Per questo siamo particolarmente orgogliosi di essere ancora al fianco della Promoball, in un campionato che con il suo livello di competitività ha contribuito al raggiungimento di risultati eccezionali».





# FALSI MITI SULL'ALIMENTAZIONE E IL PESO CORPOREO

Mi capita spesso che durante le visite con i miei pazienti sportivi e non emergano una serie di credenze sulla nutrizione e il peso che non abbiano una valenza scientifica, ma per lo più sono falsi miti che si tramandano dal passato o trovate pubblicitarie che arrivano dal mondo social. Oggi proveremo a sfatarne alcuni insieme!!!

*"Dottoressa mi ha messo la pasta a cena, è sicura che così non ingrasso?!"*

Opinione comune che la sera mangiare il primo piatto faccia aumentare di peso o interferisca con la perdita. In realtà il nostro organismo non assorbe diversamente il cibo in base all'orario in cui lo consumiamo!

Se rispettiamo il nostro fabbisogno energetico e di nutrienti (se x es ho bisogno di 2000 calorie al giorno di cui 55% carboidrati, 25% proteine e 30% grassi) non cambia l'orario in cui li assumo. Il corpo accumula con il rischio di un aumento sul peso nel momento in cui mangio più del mio fabbisogno e in modo continuativo (non basta "sgarrare" una sera o un giorno!). Se quindi consumo ogni giorno 500-1000Kcal più del necessario anche se al mattino, il corpo tenderà ad accumulare e far aumentare il peso!

A volte anzi inserire una buona quota di carboidrati a cena può risultare molto utile. Se per esempio si fa attività fisica impegnativa i carboidrati post allenamento sono indispensabili per recuperare la "benzina" consumata.

Inoltre secondo la nutrizione funzionale i soggetti che faticano ad addormentarsi dovrebbero proprio



consumare la maggior quota di carboidrati la sera per favorire l'addormentamento. Infatti innanzitutto i carboidrati sono più facilmente digeribili rispetto alle proteine per cui impegnano per meno tempo l'apparato gastrointestinale. In secondo luogo contengono il triptofano, un aminoacido precursore della serotonina, ormone della serenità che favorisce l'addormentamento.

*"Dottoressa la pizza non la posso mangiare se sono a dieta, ogni volta il giorno dopo ingrasso di un Kg!"*

Siamo sicuri sia davvero un aumento di tessuto adiposo? NO!!

L'aumento di peso in termini di grasso, come accennavo in precedenza, richiede un surplus energetico giornaliero di 500-1000kcal per 7 giorni (totale 3500-7000kcal in più); questo determina un aumento rispettivamente di 0,5-1Kg in una settimana.

Una pizza per quanto possa avere un apporto calorico superiore rispetto al pasto consumato abitualmente non ci crea un surplus di 3500-7000kcal!

Il fatto che dopo averla mangiata il nostro peso salga è un evento transitorio legato al fatto che alcuni cibi sono



più complessi, elaborati e ricchi di sale, pertanto fanno trattenere più liquidi al nostro corpo per alcune ore! Nei giorni successivi i liquidi vengono smaltiti e il peso risce.

*"L'ananas fa dimagrire perché aiuta a bruciare i grassi".*

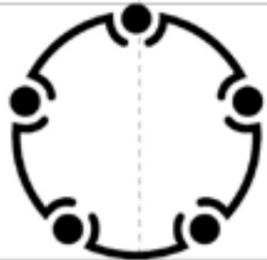
Riporto questo esempio, ma ci sono diversi cibi/sostanze a cui sono associate proprietà miracolose.

In realtà non esistono cibi miracolosi, così come non esistono cibi da demonizzare!

L'ananas è un frutto ricco di acqua con poche calorie e molte proprietà nutrizionali: ricco di calcio, potassio, fosforo, vitamina A e C, polifenoli. L'idea che aiuti a perdere peso deriva dal fatto che contiene una sostanza, chiamata bromelina, in grado di rompere le molecole proteiche rendendo gli alimenti più digeribili. La bromelina non ha però alcun effetto sui grassi. La ricchezza di acqua e il basso contenuto calorico lo rendono idoneo a essere consumato spesso nelle diete, ma alla base del controllo del peso ci stanno sempre l'attività fisica e la nutrizione sana e flessibile.

Dott.ssa Sara Campagna

# CHANGE



STUDIO MARUGGI  
IMPRESA E VALORE

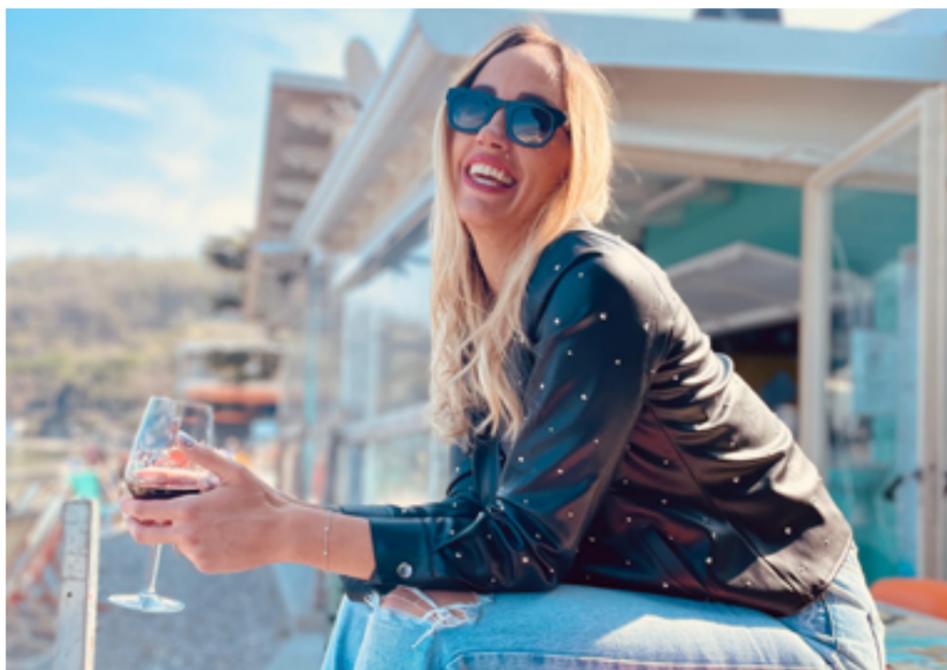
# La parola al nostro opposto!

Gioco da talmente tanto a pallavolo che non ho memoria del momento in cui è scoppiato l'amore. Ricordo solo di aver sempre avuto in mano la palla, sin da bambina.

Sono ormai due anni che faccio parte del vivaio Promoball, in questa società si respira un'aria di serenità e calma, caratteristiche che permettono di allenarsi e lavorare con tranquillità, cosa essenziale per raggiungere l'obiettivo preposto. Penso di essere una persona abbastanza creativa, sia in campo che in ambito lavorativo, forse questo mio spirito artistico mi permette di essere sempre concentrata e di avere una visione d'insieme durante i match.



“Spero di poter dare il mio contributo alla squadra a livello di esperienza e tranquillità, penso siano le uniche cose che potrebbero mancare alle mie compagne!”

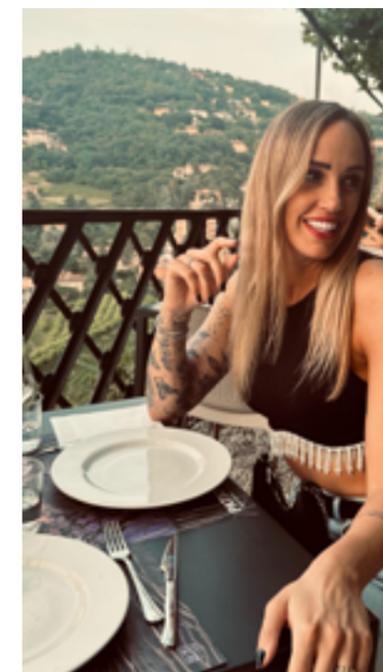


## 02 GLORIA BALDI

Per questo campionato, giunto quasi alla pausa delle vacanze natalizie, mi auguro divertimento e di poter arrivare il più in alto possibile insieme alla mia squadra. Per ora siamo in vetta alla classifica e penso che, se continueremo a rimanere così unite e ad aiutarci come abbiamo sempre fatto, potremo mantenere alto il nostro nome.

Il team permette ad ognuna di noi di essere pienamente se stesse e di potersi confrontare o chiarire in caso di problemi, questo rende così speciale questa società, anzi, questa famiglia!

[@gloriabaldi](https://www.instagram.com/gloriabaldi)







# PROMOBALL STORE



Felpa Academy



Felpa Promoball



Pantalone  
Promoball



Giubbino  
Promoball



Zaino  
Academy



Felpa panchina



Polo Promoball



T-shirt  
Promoball



Borsone  
Promoball B

## MAIN SPONSOR



## GOLD



## SILVER



## BRONZE



## SUPPORTERS & PARTNER TECNICI



## LE ASSOCIAZIONI CHE SOSTENIAMO



# PROMOBALL

## V O L L E Y



### Sede operativa

Via XXV aprile, 61,  
25020 Flero - BS

### Telefono

030 276 1047

### Mail

segreteria@promoball.it  
giovanili@promoball.it  
marketing@promoball.it

[www.promoball.it](http://www.promoball.it)

