

INDICE

Luca Giacomelli

Match Review
P. 6

OP Termoidraulica

Sport e nutrizione

Elisabetta Sandrini P. 20



#BETHETIGER





Il rientro dopo la pausa è sempre complicato ma siamo stati bravi a restare sempre concentrati

La pausa natalizia è finita e le tigri sono tornate in campo, più agguerrite ed in forma che mai.

Quella che ci aspetta è una seconda metà di campionato tosta e temibile, ma le ragazze sono determinate, così come lo staff e la società che le motiva e le tifa.

Dobbiamo dimostrare di che pasta siamo fatti, dobbiamo vendere cara la pelle dell'orso: sappiamo quanto valiamo e ora dobbiamo solo mostrarlo alle altre squadre.

Sento che questo campionato darà grandi soddisfazioni.



Luca Giacomelli Direttore Promoball

Pensiamo al futuro pur rimanendo concentrati sul presente.

La partita di sabato è stata tosta, ma abbiamo portato a casa un'altra, meritatissima, vittoria.

Le ragazze hanno riversato in campo la loro tenacia, dimostrando un'unione e una determinazione senza pari.

Ci aspetta un'altra partita tosta che verrà disputata sul nostro suolo, cosa che potrebbe tornare a nostro vantaggio.

Il rientro dalle festività natalizie è iniziato nel migliore dei modi, ma sono sicuro che le nostre tigri sapranno regalarci altre gioie.



AMERICAN NIGHT

MINI HAMBURGER, PATATINE E POP-CORN

15 € DRINK INCLUSO

PER INFO E PRENOTAZIONI: 030 782 5958

VIA GABRIELE ROSSETTI 3, BRESCIA

O LUXCATTANEOLOUNGE

L U X Cattaneo Lounge

CHLENDIRIO GENNIIO











Il 2024 è iniziato col botto!

"Abbiamo fatto un po' fatica in questa partita, ma alla fine ce l'abbiamo fatta.

Se sono fiera di questa squadra? Sono fierissima"

BM carrozzerie







a premere e alzano il muro per fermare ogni altra offensiva. Non è un caso che il 19-25 maturi dopo due muri punto, il primo per mano di Castellini, il secondo opera della coppia Baldi-Macobatti.

Valpala vs Promoball

13/01/2024

Con carattere e determinazione, per aver la meglio su fatica, avversarie e malanni di stagione. Il 2024 della Promoball si apre con un successo in casa di Valpala che matura al termine di una sfida non facile e dopo una periodo di preparazione che ha dovuto pagar dazio alle tante influenze. Il 3-0 conquistato da Castellini e compagne permette così alle stesse di mantenere la testa della classifica quando manca un turno al giro di boa, e di essere in piena corsa per la qualificazione alla Coppa Italia. Fondamentale sarà la gara del prossimo fine settimana, tra le mura amiche, contro lo Studio55 AtaTrento. Ma torniamo a sabato.

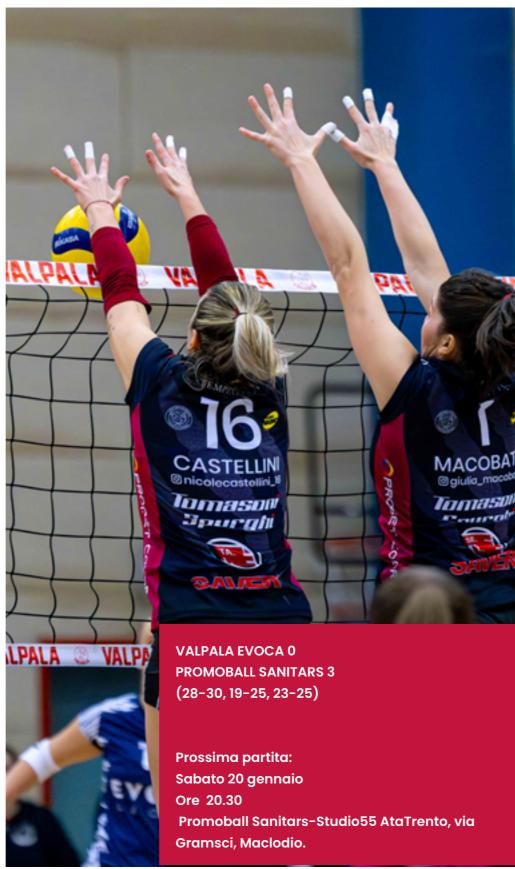
La partita. Contro le orobiche, coach Nibbio schiera il sestetto composto dalla diagonale Conti-Baldi, Ferrari e Bacobatti sono le centrali, Castellini e Moriconi le bande e ministro della difesa è il libero Bertoletti. La partenza sconta la sosta e il lavoro operato, con le biancorosse che si muovono un po' a rilento e si ritrovano a dover inseguire. Sotto 12-7, il tecnico della Promoball chiama allora il tempo, ma non ottiene subito l'effetto sperato, perché di ritorno sotto rete le sue si rendono ancora protagoniste di qualche errore di troppo e faticano a spingere palla a terra, con il ritardo che aumenta 15-7. L'allenatore prova così a cambiare e inserisce Sandrini su Castellini, poi la situazione si sblocca: Baldi (che chiuderà top scorer con 20 punti) e Macobatti (ottima anche la



Alice Bertoletti Il nostro libero



La nostra tifoseria Supporta la squadra



manca, la lotta neppure e i due sestetti procedono spalla a spalla fino al 13-13, a questa altezza la Promoball, con la capitana in battuta, cerca e trova l'allungo e si spinge sul 13-18. Ma ancora una volta deve fare i conti con le padrone di casa che non intendono cedere e riducono la distanza 17-19. La voglia di prendersi anche la seconda

frazione di gara e di far valere la

rientro avversario, le tigri tornano

posizione in classifica, tuttavia

è forte, così, ammortizzato il

sua prestazione, che termina da

seconda marcatrice di squadra

con 12 punti, 6 dei quali ottenuti

dover fermare il gioco è adesso il tecnico delle padrone di casa.

A non fermarsi è però la Sanitars che allunga il break e si riporta

a -3, 15-12. Poi le due squadre

si alternano nel mettere palla a

terra, quindi, rientrata Castellini,

la compagine biancorossa va a

da Deganello. Valpala tuttavia

non molla, e per assegnare il set

servono i vantaggi che, con un

muro di Macobatti e il punto di

Secondo set. Con il sestetto

confermato, la Sanitars affronta

anche il periodo successivo che

inizia in equilibrio: l'agonismo non

28-30.

Castellini, chiudono la contesa sul

riprendere Valpala, agganciando a

quota 17. Toccato il 20-20, poi, c'è il

sorpasso e il +2, servito dai 9 metri

a muro) firmano il 15-10 e a

Ufficio Stampa







TECNICO DELLA
PREVENZIONE
NELL'AMBIENTE E NEI
LUOGHI DI LAVORO

* OFFERTA SI RIVOLGE A CANDIDATI DI ENTRAMBI I SESSI AI SENSI DELLA LEGGE (D.L.GS. 198/2006)

INFO: elisa.finazzi@consul-group.it







www.consul-group.it



CLASSIFICA



PROMOBALL SANITARS



Cartiera dell'Adda



Trentino Energie



Bassano Volley



Studio 55



Idras Torbole



Laserjet Orgiano



Electro Adda



Volley Lurano



Valpala Evoca



Brescia Volley



U.S. Torri



GPS Volley Group



Chorus Volley

OP Termoidraulica a fianco delle tigri

OPTermoidraulicaèun'aziendaversatileedinamica, specializzatanell'offrireassistenza perognitipo di impianti idraulici. Il team di tecnici qualificati offre soluzioni personalizzate, in modo da soddisfare le richieste e le esigenze di una cliente la ampia evariegata. I servizi includono semplici riparazioni di routine overe e proprie realizzazioni di bagni di design, oltre all'installazione di impianti tecnologici sofisticati per abitazioni, ufficie capannoni industriali. Se cercate per i vostri impianti idraulici e progetti una ditta esperta e affidabile, rivolgetevi a OP Termoidraulica. Telefonate oggi per richiedere una consulenza e un preventivo gratuito.

THE PARTIES OF THE PA

Ristrutturazioni edili con impianti idraulici ed elettrici chiavi in mano.

Dalla provincia partire e alla provincia tornare, per investire sulla stessa affinché continui a crescere, per aiutare i suoi talenti, le sue ricchezze a diventare grandi. Nello sport come nel mondo del lavoro. A fianco di Promoball per fare tutto questo, anche per la stagione in corso, c'è Op Termoidraulica. La realtà nata dalle mani di Paolo Oppizzi oggi è un punto di riferimento a livello nazionale. Germagliata come piccola attività artigianale, affermandosi come azienda di qualità e di sicura affidabilità, è divenuta nome di garanzia in un'area sempre più vasta, che ha abbracciato prima le province di Bergamo e Milano per poi allargare il suo raggio d'azione a tutta Italia. In cosa è specializzata è presto detto: mossi i primi passi nel settore della termoidraulica e nell'installazione di impianti di condizionamento e di riscaldamento, oggi è anche affermata nelle installazioni industriale e dei cantieri, e quanti ne hanno bisogno, sia che si parli di riparazioni di routine sia che lo si faccia di impianti sofisticati e altamente tecnologici, sanno che rivolgendosi a OP Termoidraulica possono contare su un'assistenza per ogni tipo di impianto e su soluzioni studiate e predisposte per ogni necessità, in grado di andare incontro alle richieste dell'ampia e variegata clientela. E questo perché vi sono tecnici esperti e qualificati che operano al suo interno. Alla Promoball, Op Termoidraulica, che crede nello sport come metafora di vita e del mondo del lavoro, si è avvicinata grazie a conoscenze comuni, e ha deciso di investire in essa per sostenere il progetto di crescita incentrato sullo sport giovanile e fondato su valori sani e forti, per sostenere la pallavolo, disciplina che, una volta di più, insegna l'importanze dell'essere squadra, di darsi man forte gli uni con gli altri per obiettivi comuni, lungo percorsi fatti anche di difficoltà che insieme si affrontano e si superano.





Nutrizione e peso ideale: sfatiamo qualche mito

Spesso le persone in visita da me mi chiedono quale sia il loro peso ideale; in realtà non esiste un numero preciso associato a questa condizione.

Come mai non ci preoccupiamo del numero di scarpe di una persona? Non ci interessa confrontarci con le amiche/i se hanno un numero o due in più o in meno di noi? Perchè in fondo è solo un numero. Lo stesso significato lo ha il peso!

Nella cultura generale il numero sulla bilancia viene usato per farsi un'idea sul normo/sovra o sotto Peso di una persona. Più precisamente si è soliti valutare l'IMC (indice di massa corporea) che deriva dal rapporto fra il peso in Kg e l'altezza in m al quadrato. Le tabelle di riferimento collocano il normopeso ad un IMC 18,5-25, il sotto peso < 18,5, il sovrappeso 25-29 e l'obesità ad un IMC > 30. Questi riferimenti possono essere utilizzati come valori generali della popolazione, ma rischiano di farci incorrere in errori di valutazione poichè considerano il peso nella sua totalità, senza valutare le sue componenti. Il peso infatti è dato da: scheletro e gli organi interni (che nell'adulto sono stabili), tessuto adiposo (grasso corporeo), massa muscolare e liquidi corporei. Questi 3 parametri



possono invece variare nel tempo. Contrariamente a quello che si pensa la massa muscolare e grassa ci mettono un pò di tempo a essere modificate. Lo sportivo sa bene che per aumentare di 0,5-1kg di massa muscolare possono servire 1-2 mesi a seconda del tipo di allenamento, alimentazione, genetica e "anzianità sportiva". Dopo 15 giorni di palestra non è possibile aver aumentato di 1kg la massa muscolare. Lo stesso vale per il tessuto adiposo, una pizza non può farci prendere 1kg di grasso. Un aumento effettivo di 0,5-1kg di grasso richiede rispettivamente un surplus di 500-1000 Kcal al giorno per 7 giorni (3500-7000 kcal tot), una quota calorica molto lontana dalle 1000-1200kcal totali di una pizza!

Cosa determina quindi l'oscillazione di peso dopo aver mangiato una pizza?? Il cambiamento di liquidi corporei. Essi variano continuamente in base al nostro livello di idratazione, alle fasi della digestione (durante la quale sono prodotti più liquidi), alla sudorazione, all'assunzione di cibi più o meno salati (che fanno trattenere momentaneamente liquidi), alle fasi del ciclo mestruale nella donna. Quindi pesarsi più volte al giorno o per più giorni alla settimana non fa altro che focalizzare su continue oscillazioni aumentando le nostre preoccupazioni sul controllo del peso.

Un'idea reale la abbiamo andando a vedere andamento che il peso ha nel tempo, dopo almeno 4-5 pesate (1 a settimana) e facendo una valutazione della composizione corporea che ci consenta di capire la % massa muscolare, massa grassa e lo stato di idratazione.

Un body builder e una persona affetta da obesità potrebbero avere la stessa altezza e lo stesso speso, ma una composizione corporea completamente differente!

Quindi come possiamo capire qual'è il peso corretto per una persona?? Lo definiamo come un intervallo di peso (2-3kg) al quale la persona è in salute, ha una alimentazione sana e flessibile e riesce a mantenere una vita sociale (se per avere un certo peso bisogna sempre rinunciare allo "sgarro" con gli amici, quello non è un peso salutare!).

Tale intervallo di peso è influenzato dalla genetica, dalla storia del peso di una persona e dal suo stile di vita (dieta, esercizio fisico e di conseguenza composizione corporea).







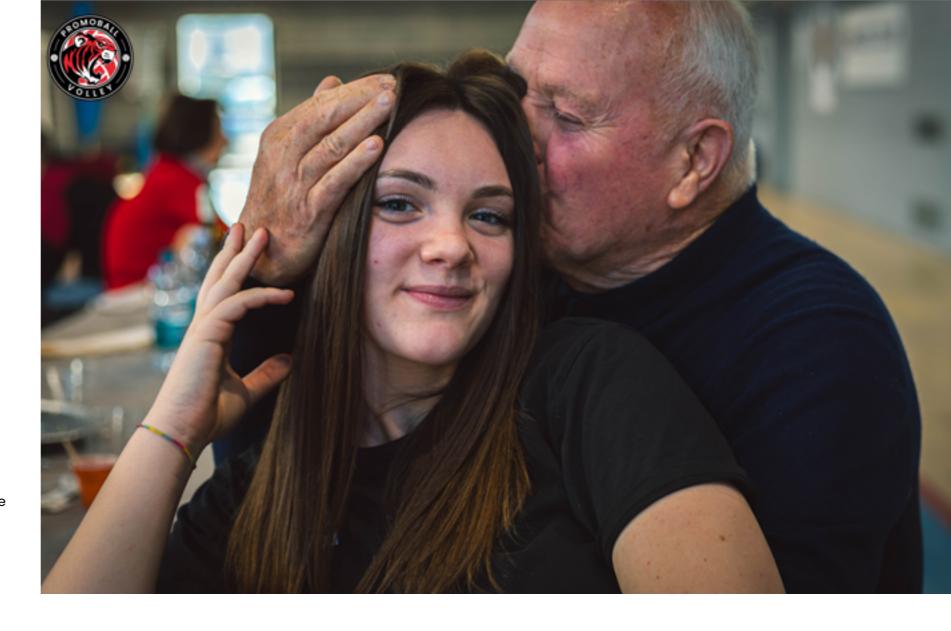
TM paratane



La parola alla nostra banda

Ho sempre provato una profonda passione per la pallavolo, questo mi ha spinta, ormai undici anni fa, a iniziare a praticarlo. Da allora la passione è diventata sempre più forte e non si è mai spenta.

Considero Promoball come una seconda famiglia ormai, ne faccio parte da svariati anni e ciò che più mi entusiasma di questa società è l'attaccamento che dimostrano sia alla maglia, che alle giocatrici e atlete, spronandole sempre a dare il meglio e senza tirarsi mai indietro in caso di necessità.



"Una mia abilità
è la grinta che
posso dare alle
mie compagne.
Questa attitudine
l'ho appresa
durante l'ultimo
anno dei
giovanili"



15 ELISABETTA SANDRINI

Sta per iniziare la seconda metà del campionato, dove dovremo dimostrare il nostro valore e la nostra grinta. Il mio obiettivo personale è quello di migliorare sempre di più e di poter ottenere degli ottimi risultati insieme alle mie compagne di squadra. Con le altre atlete c'è un clima di serenità e l'atmosfera tra noi è stupenda, ognuna può sentirsi a proprio agio ed essere pienamente sè stessa, siamo molto unite.nuno si sente a proprio agio. questo spinge all'apertura e alla fiducia, caratteristiche fondamentali anche in campo.



@elisabettasandrinii_





PROMOBALL





MAIN SPONSOR



GOLD



















































BRONZE









SUPPORTERS & PARTNER TECNICI











LE ASSOCIAZIONI CHE SOSTENIAMO















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

