16 / 2024

PROMOBALL

M A G A Z I N E

VOLLEY - SPONSOR - SOCIALE - INTERVIEW

Una sfilata di tigri

Sentiamo cosa hanno da dirci su questo campionato ormai agli sgoccioli

Sanitars

Il main sponsor a fianco delle nostre tigri: conosciamolo meglio

Match Review

Penultima di campionato ricca di emozioni!

Nutrizionista

L'alimentazione nel post infortunio

INDICE

Luca Giacomelli
P. 2

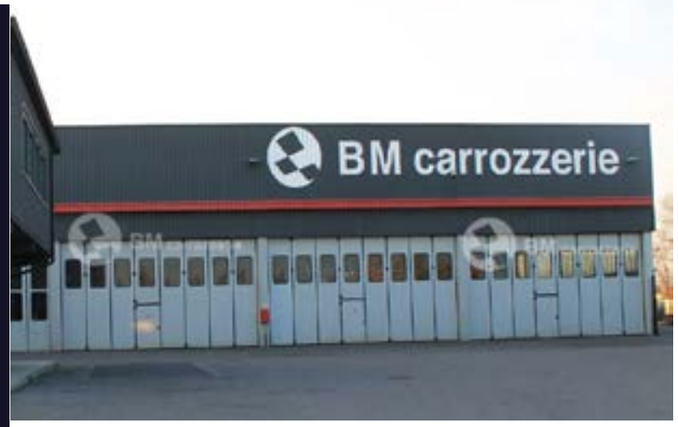
Match Review
P. 8

Sanitars
P. 14

Nutrizionista
P. 18

Intervista alle tigri
P. 22

#BETHETIGER



Ci siamo: la fine del campionato è ormai alle porte.

Ma nulla è ancora deciso.
Sabato ci attende una grande squadra ma, soprattutto, l'ultima partita di questo campionato che ci ha visti lottare e combattere fino alla fine, nonostante gli infortuni e le atlete in pausa, con i denti e con le unghie.
Sono sicuro che daremo il tutto per tutto e che disputeremo questa partita al massimo delle nostre capacità, come abbiamo sempre fatto. Un ultimo sforzo per le nostre tigri!

Tre punti che ci collocano nuovamente al secondo posto.

Quella di sabato sera è stata una partita che ci ha donato emozioni e soddisfazioni. Iniziata bene, abbiamo avuto uno scivolone per poi riprenderci immediatamente e conquistare punti preziosi che ci permettono di collocarci di nuovo al secondo posto della classifica.

Luca Giacomelli
Direttore Promoball

PROMOBALL SANITARS

STARTING SIX

CLASSIFICA

1	Trentino Energie
2	PROMOBALL SANITARS
3	Cartiera dell'Adda
4	Studio 55
5	Idras Torbole
6	Electro Adda
7	Laserjet Orgiano
8	Bassano Volley
9	Volley Lurano
10	Brescia Volley
11	Valpala Evoca
12	GPS Volley Group
13	U.S. Torri
14	Chorus Volley

Vittoria e sorpasso con vista post season!

Promoball vs Valpala

04/05/2024

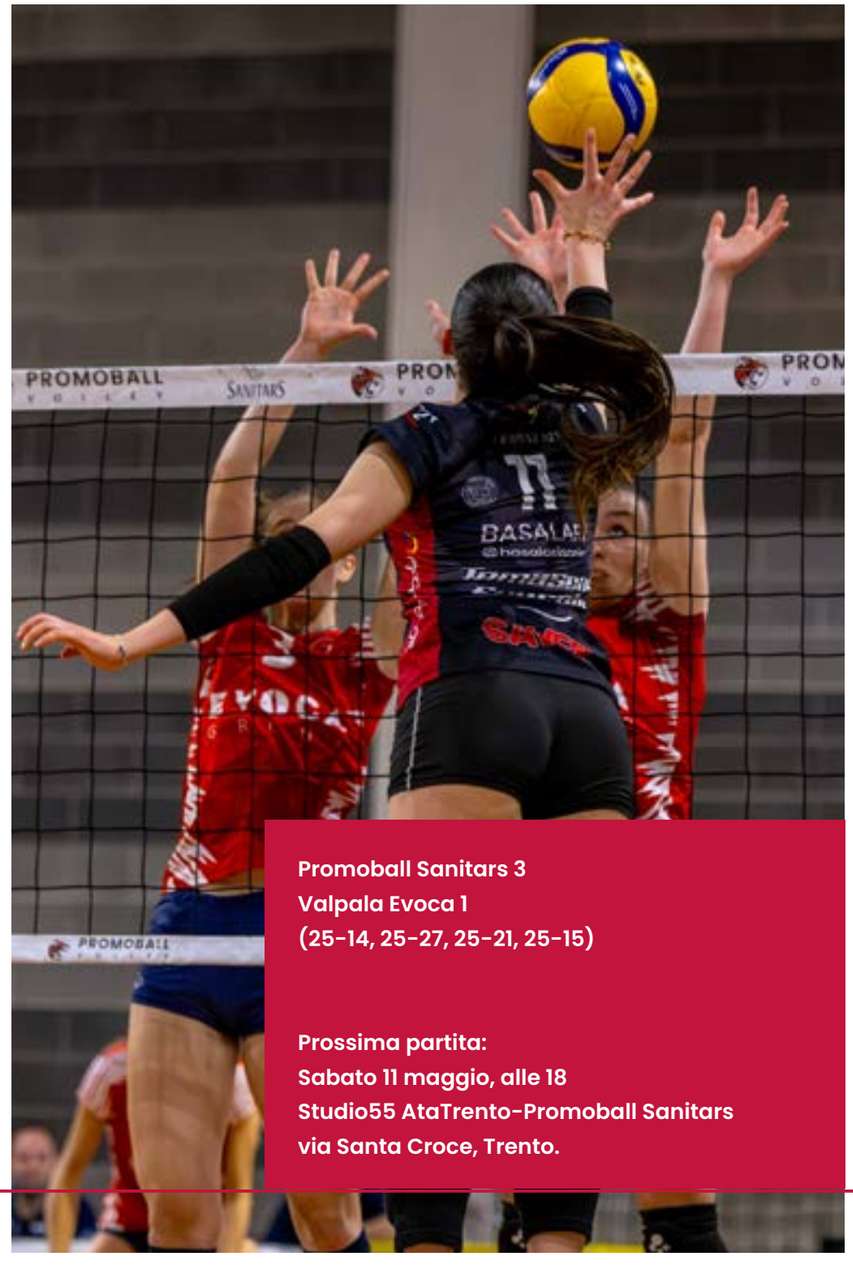
Di nuovo a bordo. Nell'ultima gara casalinga della stagione regolamentare la Promoball regola 3-1 Valpala e, complice il ko di Cartiera dell'Adda per mano di Torbole Casaglia, riprende il treno play off. Ora, Castellini e compagne hanno il proprio destino tra le mani, e perché questo preveda tappe anche nella post season dovranno proteggere i due punti di margine che adesso hanno sulla formazione lecchese nella trasfera contro Studio55 AtaTrento, il prossimo sabato.

La partita. Davanti ai propri tifosi, la Sanitars si schiera con la diagonale Zilioli-Basalari, Cecchetto e Ferrari al centro, Moriconi e Castellini in banda e Bertoletti come ministro della difesa e, dopo i primi scambi, vede le spalle delle avversarie che partono forte e si portano sul 1-3. Il recupero non tarda ad arrivare e si concretizza con un primo tempo di Ferrari a quota 4, poi viene seguito anche dal sorpasso, 8-6. Il tecnico ospite chiama allora il tempo, ma la Promoball prosegue per la sua strada e allunga ultermiormente 10-6, poi preserva il margine, quindi ammazza il set, andando a colpire con i suoi terminali e volando sul 21-10. Valpala cerca qualche pertugio, ma le biancorosse sbarrano la strada e staccano il vantaggio con il parziale che si chiude sul 25-14, su primo tempo di Ferrari.

Mascotte a bordo campo

I nostri immancabili sponsor

"Siamo state brave nel primo set a imporre il nostro gioco. Nel secondo, invece, abbiamo accusato un calo e commesso qualche errore di troppo, a cui abbiamo rimediato rientrando molto bene in partita. Tre punti guadagnati, fondamentali per la classifica"



Promoball Sanitars 3
Valpala Evoca 1
(25-14, 25-27, 25-21, 25-15)

Prossima partita:
Sabato 11 maggio, alle 18
Studio55 AtaTrento-Promoball Sanitars
via Santa Croce, Trento.

Secondo set. Con il sestetto confermato poi la Promoball si affaccia al secondo periodo che si apre con un muro punto di Basalari. Sempre la numero 11 (poi premiata mvp) tratteggia la diagonale stretta del 2-1, ma le avversarie rispondo al colpo, e altrettanto fanno con i successivi, tanto che il punteggio si trascina in equilibrio. La Sanitars trova poi un primo break con Castellini che piazza un mani out per il 12-10, ma il tempo delle ospiti porta a una reazione delle stesse che annulla tutto. E qualche scambio più in là è coach Nibbio a fermare il gioco, con le sue sotto 13-15. La Sanitars prova a ripianare il margine, e dopo qualche tentativo mancato, trova l'aggancio sul 23-23, Cecchetto, con un ace, si guadagna pure il set point, ma l'errore biancorosso che segue lo annulla. Ci prova allora Ferrari con la fast del 25-24, ma di nuovo Valpala risponde, poi alza il muro del 25-26, quindi pareggia 1-1, con il punto del 25-27.

Terzo set. Il colpo qualcosa smuove, perché le tigri aprono il terzo set con altro ritmo e vanno sul 4-1., tuttavia le ospiti non stanno a guardare e si producono in un recupero che porta al pareggio 8-8, ma pure al sorpasso 8-9, coasì coach Nibbio, che già aveva chiamato il tempo, mette mano anche ai cambi e inserisce Sandrini su Moriconi. La mossa giova: Basalari sfonda il muro e a seguire Sandrini dipinge un pallonetto che vale, l'11-11, poi c'è spazio per qualche spallata, seguita da un break biancorosso 16-13. Tuttavia il vantaggio è illusorio, perché a rifarsi al time out sono le avversarie, che ne traggono frutti e affiancano a quota 16, per poi riprovare a mettere la testa avanti 16-17. Moriconi rientra e un attimo dopo firma il nuovo vantaggio, mentre Basalari e ancora Moriconi gli danno concretezza 20-17, poi l'attenzione resta alta, Zilioli fa un miracolo sul 23-19, Valpala si gioca le ultime folate, ma Basalari trova il punto del 24-21, e il mani out di Castellini ferma tutto sul 25-21.

Ufficio Stampa

PCSINFORMATICA
ASSISTENZA&CONSULENZA
SANITARS
COTTON LINE
Tomasoni Spurghi

FINALE

Con l'inerzia di nuovo dalla propria parte la Promoball ha il suo bel da fare per vincere le resistenze ospiti, poi, recuperato da 5-8, all'8 pari, se la gioca punto a punto ancora per qualche scambio, quindi piazza l'accelerata che stordisce Valpala, e dal 12-12 scappa sul 18-12, quindi amministra, e chiude 25-15, per tre punti che riportano sui binari play off. Obiettivo ora: non deragliare.

CALENDARIO MAGGIO

1992-2022 VALPALA

ATA volley TRENTO

SANITARS: gold sponsor Promoball

È il nostro title sponsor, l'azienda che ci accompagna da sempre, che ci sostiene, che condivide sogni, progetti e percorsi di crescita e sociali: al nostro fianco c'è ancora Sanitars!

La realtà fondata nel 1971 e che, da Flero, ha saputo poi arrivare in tutto il mondo, oggi si identidica ed è riconsciuta come leader nella produzione di cotone idrofilo, in corda per puliorecchie, dischetti e batuffoli.
All'attuale capacità produttiva che si attesta a circa 80 milioni di buste da 80 dischetti l'anno, e a fianco della quale si pongono formati speciali, Sanitars vi è arrivata costruendo la propria strada con innovazione e qualità. Con la prima a guidare da sempre i passi e che hanno portato l'azienda ad essere la prima al mondo a mettere a punto i dischetti con tecnologia water tangled, nonché a creare una corda di cotone per puliorecchie di elevatissima qualita e costanza nella grammatura, e la qualità che ha invece caratterizzato e continua a caratterizzare tutti i prodotti che prendono vita in casa Sanitars.

Con un operato sempre indirizzato alla salvaguardia dell'ambiente da un lato e alla cura e alla soddisfazione del cliente dall'altro, in Sanitars l'attenzione è massima a partire dalla scelta e dalla selezione della materia prima, puro cotone Comber, fino ad arrivare alla realizzazione del packaging.

Nella sua ampia gamma di prodotti, pensata per soddisfare al meglio ogni esigenza, conta:
- una linea base, con dischetti di vari formati e personalizzabili; batuffoli, bianchi o colorati; cotone idrifilo di qualità classifica o medicale; cotone in rotolo;
- la produzione di cotone in falda che ammonta a circa trentacinque tonnellate giornalierea;
mentre è di cinque quella del cotone in corda, la cui qualità è elevatissima e il rendimento del semilavorato è pari al 98%;
- tessuto non tessuto, in puro cotone, messo a punto con una tecnologia innovativa denominata Idroclean che consente di realizzare salviettine igieniche, assorbenti, fazzoletti e panni per la casa, tutti prodotti completamente naturali, biodegradabili, ipoallergenici e resistenti.

Vi sono poi la linea colore e profumo, l'ultima creazione, destinata alla cura della persona, ovvero dischetti per il make-up double face, extra morbidi e profumati, e la linea bamboo, pensata per la pulizia del viso delicata ed efficace.

L’alimentazione nel post infortunio

In seguito ad un infortunio muscolo scheletrico si susseguono una prima fase di immobilizzazione / ipotrofia e una seconda fase di ritorno alla mobilità.
La prima fase, la cui durata in giorni/settimane cambia a seconda della gravità del danno, implica dei cambiamenti metabolici che portano a un calo del volume muscolare, della forza e della funzionalità.
Nella seconda fase le pratiche di riabilitazione e il graduale ritorno all’attività fisica, permettono il recupero del trofismo muscolare e della funzionalità.
La gestione dell’atleta infortunato prevede oltre all’intervento fisioterapico anche una corretta strategia nutrizionale ed integrativa atta a garantire una miglior guarigione.
L’alimentazione e l’integrazione possono intervenire nella modulazione del processo infiammatorio, nella prevenzione della perdita eccessiva di massa muscolare ed incremento del grasso corporeo e nel recupero del trofismo e funzionalità muscolare.
I processi infiammatori iniziali hanno un ruolo positivo ed innescano i meccanismi di guarigione dei tessuti; rispetto ai normali processi pro infiammatori post esercizio si assiste all’aumento di diverse molecole pro-infiammatorie. Post trauma nell’immediato aumentano TNFalfa che riduce la sintesi proteica; nella fase di mobilizzazione invece il TNFalfa cala e l’assunzione proteica con la dieta può favorire il recupero della massa muscolare.

Tra le sostanze che hanno dimostrato un’utilità nel velocizzare il post infortunio ci sono omega 3 / omega 6 ed aminoacidi essenziali.
Gli acidi grassi omega 3 e 6 li troviamo nell’olio d’oliva , nella frutta secca e nel pesce, cibi che devono essere ancor più presenti nel post infortunio. In parallelo all’assunzione con gli alimenti può essere utile un surplus attraverso l’integrazione. Per favorire l’ossigenazione e dei tessuti è utile l’integrazione di arginina, precursore dell’ ossido nitrico (ruolo vasodilatatore = aumenta trasporto ossigeno)
La fase di recupero muscolare viene favorita dall’aumento dell’ introito proteico con gli alimenti (1,5-2,5g/kg peso), integrato con l’assunzione se necessario di aminoacidi essenziali (1g/kg peso magro/die)
Inoltre per favorire il recupero muscolare risulta utile l’assunzione di creatina (3-5g/die) per almeno 20 giorni.
In generale va poi tenuto da conto l’apporto calorico giornaliero per evitare l’aumento eccessivo di peso dell’atleta infortunato.
Nella fase iniziale i processi di guarigione richiedono un surplus di energia (se il traume è grave anche del 20%); quindi il dispendio energetico dell’atleta infortunato potrebbe risultare simile all’atleta stesso non infortunato.
Ad ogni modo dato l’effetto negativo della restrizione calorica sulla sintesi proteica e sull’accelerazione del catabolismo, è preferibile rischiare un lieve aumento di peso che un eccessivo catabolismo.
In linea generale poi resta l’indicazione di suddividere la dieta nei 5 pasti canonici, con almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno ,l’ utilizzo di spezie ed infusi così da garantire una buona quota di minerali, vitamine (A, C, E) e fitocomposti. Tali sostanze riducono l’infiammazione e stimolano la riparazione tessuta le.
Utilizzo di cibi integrali e a basso indice glicemico mantengono un buon controllo dell’insulina mitigando il suo effetto pro-infiammatorio.
Come grassi vanno preferiti gli insaturi ricchi di omega tre con l’obiettivo pro infiammatorio e di controllo del peso.
In alcuni casi selezionati la supplementazione può essere integrata con:

- L-glutammica che favorisce l’ingresso di acqua , glucosio ed elettroliti nelle cellule e quindi la sintesi dei nuovi tessuti
- HMB (idrossil-metil-butirrato) che riduce l’attività anticatabolica e stimola l’azione anatolica.

Sara Campagna - Nutrizionista sportiva

OP
TERMOIDRAULICA
DOMUS
ing&arch

Cosa pensano le nostre tigri di questo campionato?

SONIA BASALARI

Per me questa stagione ha significato tanto sotto ogni punto di vista,ma soprattutto è stata una rivincita,una rivalsa personale

ELISABETTA SANDRINI

E' sicuramente stata una stagione movimentata, impegnativa e piena d'imprevisti che siamo state in grado di gestire, ma è stata altrettanto una stagione piena di emozioni e appagante sotto molti aspetti.

EMMA BERGAMASCHI

E' stata una stagione stimolante e ricca di soddisfazioni, spero fortemente che possa riservarci ancora tante sorprese e che possa terminare nel modo migliore.

MARTINA MORICONI

Quest'anno è stato un anno travagliato, siamo partite molto bene e siamo restate in vetta fino alla metà del girone di ritorno, purtroppo gli infortuni e gli imprevisti ci hanno destabilizzato e hanno cambiato l'assetto della squadra ad ogni partita. Siamo riuscite comunque ad avere ottime prestazioni e ad imporre il nostro gioco. Visti gli infortuni siamo dovute ricorrere al settore giovanile dove le ragazze si sono amalgamate perfettamente al gruppo sapendo dare il loro grande contributo alla squadra.

ALICE BERTOLETTI

Personalmente credo sia piuttosto complicato descrivere questa stagione a parole, abbiamo dovuto far fronte a tante difficoltà e sfortune, ma nonostante tutto non abbiamo mai mollato. Unite e determinate stiamo ancora lottando per inseguire il nostro sogno.

GIULIA MACOBATTI

Quest'anno lo riassumerei con una semplice parola: montagne russe Abbiamo avuto momenti molto alti e momenti di difficoltà ma siamo sempre riuscite a uscire da tutti gli imprevisti.

LAURA CECCHETTO

E' stata una stagione piena di imprevisti ma sono sicura che siamo riuscite a dimostrare il nostro valore.

ANNA CONTI

Nonostante tutte le difficoltà di quesra stagione, abbiamo dimostrato di essere una grande squadra che non molla mai e che continuerà a lottare fino alla fine.

JAQUELINE DEGANELLO

Questa stagione è stata piena di alti e bassi ma sono contenta di aver condiviso questo percorso con una squadra come la nostra.
Insieme siamo riuscite ad adattarci in tante situazioni che ci hanno messo a dura prova.

ARIANNA POPULINI

Quest'anno mi ha portato tanta felicità ma anche una goccia di tristezza. Tra gli infortuni che ci sono stati e gli addi siamo sempre riuscite ad alzarci e a mettere in capo le vere giocatrici che siamo, portando a casa delle bellissimi vittorie. Sono molto contenta della squadra che siamo diventate.

MARTA ZILIOLI

Si sta chiudendo una stagione piena di imprevisti, nonostante ciò con la vittoria della partita di sabato possiamo avere l'accesso ai play off, per me è stata un'esperienza davvero unica e sono contentissima del percorso che mi ha proposto la società.

NICOLE CASTELLINI

Stiamo arrivando verso la fine di questa stagione che é stata tutt'altro che ordinaria. Credo che la parola dell'anno possa essere "imprevedibilità". Tutto quello che ci é successo come squadra lo é stato, ma anche il modo in cui grazie all'unione abbiamo affrontato tutto. Sono fiera di ciò che abbiamo costruito.

ILARIA FERRARI

Questa stagione è stata un susseguirsi di alti e bassi, ma mi ha dato la possibilità di crescere moltissimo e di vivere tantissime emozioni

CHIARA SALA

Questa è stata sicuramente una stagione piena di emozioni, siamo partite con il botto e nonostante le varie difficoltà incontrate a metà percorso, siamo comunque riuscite a mantenere un buon equilibrio e un ottimo gioco grazie al lavoro di squadra: auguro a tutte noi che il campionato possa finire al meglio e che ci possa dare delle belle soddisfazioni!

PROMOBALL STORE

Felpa Academy

Felpa Promoball

Pantalone Promoball

Giubbino Promoball

Zaino Academy

Felpa panchina

Polo Promoball

T-shirt Promoball

Borsone Promoball B

MAIN SPONSOR

SANITARS
COTTON LINE

GOLD

COMMERCIO LAMIERE IN ACCIAIO

BM carrozzerie

OFFICINA MECCANICA OMBC VILLA CARCINA (BS)

NATUR aLL

SAVER
SABBIATURA - VERNICIATURA

cope

DSV
Global Transport and Logistics

ILS

parafancar

TEMPINI 1921

Tomasoni Spurghi

LUX
Cattaneo Lounge

SECURITAS

TERMOIDRAULICA SRL

tekno

SILVER

B.I. & P.I.

STUDIO MARUGGI

nuova conber
artigiani del ferro

PROGET COLOR

[audiomotiv]

PCS INFORMATICA
ASSISTENZA&CONSULENZA

BRONZE

imballine
IMBALLARE & CONFEZIONARE

PuliAmo
Impresa di pulizie

DEMOLIZIONI RAVELLI

SANITARIA
SERVIZI AMBIENTALI

SUPPORTERS & PARTNER TECNICI

CB CUSTOM

ITS MACHINA LONATI

Dott.ssa Sara Campagna
Medico dello Sport
Nutrizionista

RADIO BRUNO

LE ASSOCIAZIONI CHE SOSTENIAMO

AVIS Comunale Poncarale-Flero

AIL Brescia
ASSOCIAZIONE ITALIANA CONTRO LEUCEMIE LINFOMI E MIELOMA

BRESCIA ADMO
ASSOCIAZIONE DONATORI MIDOLLO OSSEO

LILT
LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI
prevenire è vivere

RESTIAMO UNITI
United We Stand

CONI
COMITATO REGIONALE LOMBARDIA

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