VOLLEY POINT

Notiziario dell'A.S.D. SAN FAUSTINO VOLLEY

ANNO V – N°4 FEBBRAIO 2010

YOUNG VOLLEY ON THE BEACH 2010

Ricordiamo a tutti che

Domenica 21 Febbraio

scade il termine per l'iscrizione allo Young Volley on the Beach 2010.

Per qualsiasi informazione potete contattare i responsabili delle varie squadre o visitare il sito **www.sandvolley.it** (dove si possono visionare le fotografie scattate nella scorsa edizione

IN FEBBRAIO FESTEGGIAMO!!!!!

MONTANARI NICOLE	06 FEBBRAIO
MUSSINI GRETA	21 FEBBRAIO
FERRARI ILARIA	23 FEBBRAIO
PAGIUSCO SAMANTHA	23 FEBBRAIO

AIR CLEAN s.r.l.
ENERGIE RINNOVABILI

Tel. 0522 262 406
Fax 0522 627 156
e-mail: aircleansrl@erredimpianti.it
Via Emilia Ovest, 26 - Rubiera RE
Cod.Fisc. E Partita Iva 01975380351 - REA di RE n° 240024

La Masseria
il ristorante nell'antico mulino
CHIUSO IL MARTEDÍ - SALETTE PER CONTRATTAZIONI
via Chiesa, 61 - 41010 MARZAGLIA (MO)
Tel. 059 38.92.62
www.ristorantemasseria.com

Regione Emilia-Romagna

CAMPAGNA DI SENSIBILIZZAZIONE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE NELL'ESERCIZIO DELL'ATTIVITA' FISICA

per DARE IL MASSIMO? NUTRIRSI AL MEGLIO!

La prestazione sportiva è il risultato di un'attività che coinvolge tutto l'organismo. Per ottenere il massimo d'efficienza servono allenamento, corretta alimentazione e adatto stile di vita.

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale in quanto:
1. Influenza la struttura dell'organismo.
2. Determina l'efficienza del metabolismo.
3. Fornisce i "materiali energetici" (glucidi, lipidi e proteine) necessari per la contrazione muscolare e l'attività dei sistemi coinvolti nella prestazione sportiva.
4. Determina l'entità dei depositi di energia (glicogeno e fosfocreatina muscolari).

In pratica, interviene sulla "carrozzeria", sul "motore" ed sul "serbatoio" e fornisce il "combustibile" cioè l'energia, per le varie attività.

I meccanismi attraverso i quali l'organismo ottiene l'energia necessaria per svolgere l'attività fisica sono tre.

☛ L'anaerobico alattacido, basato sugli accumulatori depositati nei muscoli (fosfocreatina), è in grado di fornire energia con estrema rapidità, si esaurisce rapidamente, non richiede ossigeno e non produce acido lattico (utilizzato ad esempio nell'atletica per i 100 m. piani, nei salti e nei lanci).

☛ L'anaerobico lattacido, che non richiede ossigeno, produce acido lattico e funziona solo a glucidi (per esempio utilizzato negli 800 m. piani).

☛ L'aerobico, che richiede ossigeno, non produce acido lattico e funziona a glucidi, lipidi e protidi (usato in discipline sportive come il ciclismo e la maratona).

La prestazione sportiva può interessare contemporaneamente ed in varia misura questi tre meccanismi, oppure riguardare solo uno di essi.

La pallavolo è uno sport in cui si alternano periodi d'intensa attività, della durata massima di pochi secondi (salti, "squat", cambi veloci di posizione), con lunghi periodi di abbassamento dell'intensità dello sforzo o di riposo assoluto.

È una attività a impegno aerobico-anaerobico alternato, a componente prevalentemente alattacida. Dal punto di vista della disponibilità d'energia rivestono un ruolo di rilievo sia i depositi di glicogeno, sia quelli di fosfocreatina.
Il periodo che precede la gara è molto importante; in questa fase il rispetto delle regole alimentari può essere decisivo per il risultato

L'alimentazione nei 2-3 GIORNI PRIMA DELLA GARA comprenderà molti derivati dei cereali come pane e pasta (contengono glucidi complessi), carni e pesci magri, uova e latticini (per avere proteine, vitamina B, aminoacidi ramificati, creatina, carnicina), oltre a verdura e frutta (per antiossidanti e fibra)

DURANTE I CAMBI E LE PAUSE bere bevande energetiche come tè zuccherato o preparati a base di glucidi e sali; durante la partita è meglio bere solo acqua

QUANDO LA PARTITA È DI MATTINA la colazione sarà leggera e facilmente digeribile (tè, biscotti, fette biscottate, marmellata e miele e succo di frutta) evitando latticini che potrebbero dare problemi digestivi

L'alimentazione del DOPO PARTITA è fondamentale per un pronto recupero. Occorre bere molto e fare un pasto completo; non prima di 1,5÷2 ore ma entro le 3÷4 ore dopo l'impegno sportivo. Preferire pasta e pane, carni o pesci magri, verdura, frutta e dolce da forno

Se LA PARTITA SI GIOCA DI SERA la cena sarà anticipata alle 17:00÷18:00 con una composizione che cambia secondo le abitudini e le esperienze personali: ottime pasta condita con formaggio, pane e piccole quantità di carne magra ed eventualmente frutta e dolce da forno. Il pasto dopo la gara serale dovrà essere leggero; una bevanda costituita da acqua e sali, frutta, yogurt ed eventualmente qualcosa di più consistente, come un piatto di pasta, sono le scelte da utilizzare secondo l'esperienza personale

VOLLEY POINT
Notiziario dell'A.S.D. SAN FAUSTINO VOLLEY

GLI APPUNTAMENTI DI FEBBRAIO

1° DIVISIONE

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Ven 05-02-10	21:45	LG Competition	San Faustino Volley	Pal. Zona Peep – Castelnuovo Monti

2° DIVISIONE

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Ven 05-02-10	21:15	Aquila Luzzara	San Faustino Volley	Pal. Comunale - Luzzara
Ven 12-02-10	20:30	San Faustino Volley	Sport Club Casina	Pal. Mari - Rubiera
Sab 20-02-10	18:00	Catt. Ass. Gavassa	San Faustino Volley	Pal. Daino- Gavassa
Ven 26-02-10	20:30	San Faustino Volley	C.V.R.	Pal. Mari - Rubiera

ALLIEVE

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Dom 07-02-10	9:30	Correggio Volley.	San Faustino Volley	Pal. Einaudi - Correggio
Mar 09-02-10	18:30	San Faustino Volley	L'Arena	Pal. Mari - Rubiera
Sab 13-02-10	17:00	CAB Montecchio	San Faustino Volley	Pal. ITC D'Arzo - Montecchio
Mar 23-02-10	18:30	San Faustino Volley	San Prospero Corr.	Pal. Mari - Rubiera
Sab 27-02-10	17:00	Belli e Benecchi	San Faustino Volley	Pal. Sc. Medie De Amicis - Cavriago

UNDER 13

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Dom 07-02-10	15:30	San Faustino Volley	Pallavolo Fabbrico	Pal. Mari - Rubiera

ESORDIENTI

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Mer 03-02-10	18:45	San Faustino Volley	Dallai Ernesto Reggiolo	Pal. Mari - Rubiera
Gio 11-02-10	16:45	San Maurizio	San Faustino Volley	Pal. Sc. Elementari – San Maurizio
Dom 14-02-10	16:00	San Marco	San Faustino Volley	Pal. Comunale - Boretto
Lun 22-02-10	18:15	E-Emme Vernic. Ind	San Faustino Volley	Pal. Daino - Gavassa

GRIS TERMOIDRAULICA DI GRISENDI
IMPIANTI TERMOIDRAULICI - TRATTAMENTO ACQUE
CONDIZIONAMENTO - ARREDO BAGNO
ISTALLAZIONE MANUTENZIONE IMPIANTISTICA GAS
VIALE INDUSTRIA, 8 - TEL.0522/64.64.59 - 0337/58.64.71
42018 S. MARTINO IN RIO (Reggio E.)

RISTORANTE PIZZERIA Lady Jane
SPECIALITA' PESCE E TRADIZIONALI
PIZZA A MEZZOGIORNO
SALE PER BANCHETTI E CERIMONIE
TUTTI I VENERDI SERA CENA DI PESCE CON MENÙ FISSO A € 29,00
CHIUSO IL LUNEDI SERA
LA CARMENCITA di Marrali Giuseppe e C. snc.
Centro Commerciale "IL SOLE" - Via P. Togliatti, 1/I
RUBIERA (RE) - Tel. 0522.627372

VOLLEY POINT

Notiziario dell'A.S.D. SAN FAUSTINO VOLLEY

GLI APPUNTAMENTI DI GENNAIO

UNDER11

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Sab 20-02-10	17:00	CSJ Maritain	San Faustino Volley	Pal. S. Giovanni XXIII - Modena

MINIVOLLEY CAT. 1° LIVELLO

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Dom 28-02-10	15:00	VOLLEY IN MASCHERA – "Volley allo Zoo"		PalaPanini - Modena

MINIVOLLEY CAT. 1° VOLLEY

Data	Ora	Locali	Ospiti	Palestra
Dom 21-02-10	15:00	TUTTI SOTTO RETE – "Volley nella Giungla"		PalaBursi + Bergianti - Rubiera

F.I.P.A.V. Federazione Italiana Pallavolo

Comitato Provinciale di Modena

ASD SAN FAUSTINO VOLLEY

PRESENTANO

TUTTI SOTTO RETE

DOMENICA 21 FEBBRAIO ore 15:00

PALABURSI e palestra BERGIANTI

Torneo di Minivolley, categoria 1° VOLLEY, dove tutti i mini-atleti parteciperanno agli incontri truccati.

Il tema della festa è:

"Volley nella Giungla"

Vuoi pubblicare **articoli** o **immagini** su VOLLEY POINT o riceverlo direttamente nella tua casella di posta elettronica?

Allora scrivi all'indirizzo e-mail sanfaustinovolley@hotmail.it

AVIS

SEZIONE DI RUBIERA

Via A. De Gasperi, 1/A
Tel. 0522 629452
Fax 0522 624284
e-mail: avisrubiera@libero.it
www.avisrubiera.it

CHI DONA SANGUE, DONA VITA

ngv motori