

# ATHLON VOLLEY

RUBRICA

**NEGLI ULTIMI ANNI I CRITERI DELL'ALIMENTAZIONE DEGLI ATLETI SI SONO PROFONDAMENTE MODIFICATI. OGGI E' DI MODA LA "DIETA MEDITERRANEA".**

La pallavolo è un'attività sportiva, in cui la forza relativa, cioè la capacità di imprimere al proprio corpo accelerazioni che gli consentano sia una grande elevazione sia la possibilità di muoversi rapidamente in tutte le direzioni, è fondamentale. L'obiettivo primario è pertanto non solo quello di assicurare un rifornimento energetico adeguato e consentire lo sviluppo di masse muscolari potenti, ma soprattutto l'ottimizzazione della struttura intesa come giusto rapporto tra peso corporeo, massa muscolare e tessuto adiposo.

La scienza dell'alimentazione in campo sportivo non si deve limitare a dare "carburante" al "motore umano", perché l'alimentazione squilibrata può favorire, in particolare nella donna, la formazione di accumuli di tessuto adiposo e la ritenzione di liquidi. Nel periodo di allenamento si deve avere un apporto calorico, di cui circa il 13% di proteine, il 60% di carboidrati e circa il 27% di lipidi. Lo stile alimentare consigliato è quello mediterraneo. Molto importanti sono i piatti a base di pasta e di riso che è preferibile assumere con condimenti non ricchi di grassi. La quantità di proteine necessarie giornalmente è riferita al peso corporeo ed è normalmente di 1 grammo per kg. di peso corporeo, ma nei soggetti di alta statura con masse muscolari inadeguate si deve aumentare l'apporto di proteine, facendolo salire a 1,5 - 1,7 grammi per kg. di peso corporeo. Particolarmente indicate sono le carni di pollo e tacchino che oltre al loro contenuto di proteine di valore biologico elevato, hanno anche un basso contenuto di grassi.

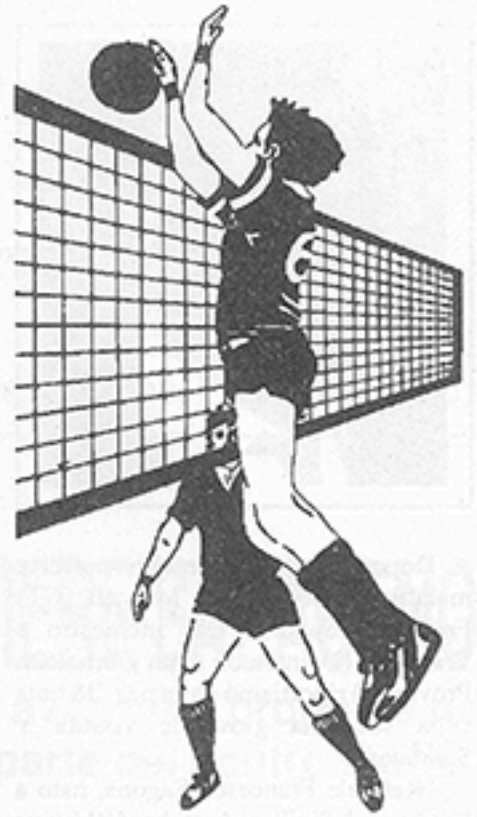
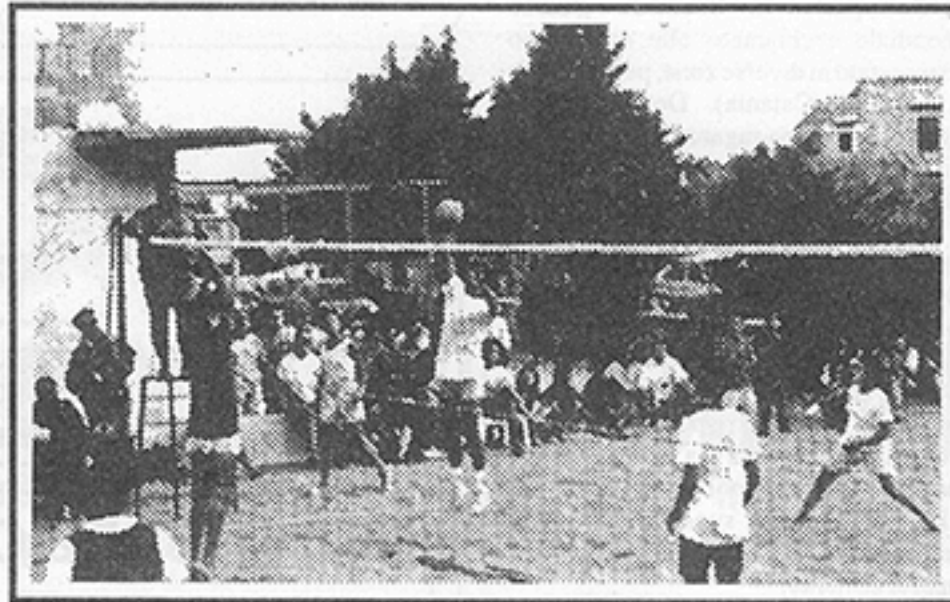
Da alternare con le carni avicole si suggeriscono le carni bovine magre ed il pesce. La distribuzione degli alimenti nella giornata deve essere equilibrata, cercando di evitare pasti molto abbondanti abbinati a lunghi periodi di digiuno e privilegiando, invece, pasti più frequenti (colazione, pranzo, merenda, cena), consumando la frutta a metà mattinata e a metà pomeriggio. Nei periodi di allenamento più intenso la

frutta e la verdura si possono consumare in maggiore quantità, e, per favorire la massima disponibilità di sali minerali, la verdura va consumata cruda.

Prima della partita si possono prendere dei centrifugati perché facilmente e rapidamente assimilabili. Per quanto riguarda la perdita di sali minerali e liquidi, per reintegrarli basta bere della semplice acqua minerale.

Annalisa Ferraro

Fasi di gioco di una partita.  
Campionato di  
**Super Beach Volley**  
Agosto - Settembre 1991  
Duca di Adragna  
Sambuca di Sicilia.



## BEACH VOLLEY: UN ANNO DOPO

di Giuseppe Nuccio e Giuseppe Colletti

**BISSANDO IL SUCCESSO DELL'ANNO SCORSO, IL BEACH VOLLEY 1991 RIESCE AD ATTIRARE UN NUMEROSO PUBBLICO. GRANDE LA PARTECIPAZIONE DELLA COMUNITA' SAMBUCESE.**

Anche quest'anno l'estate sportiva adragnina, per quanto riguarda la pallavolo, è stata caratterizzata da un torneo di super beach volley misto ed uno di beach volley (due giocatori).

Dopo qualche settimana dedicata all'allestimento del campo ed alle iscrizioni, inizia il secondo torneo di super beach volley.

Doppiando il successo dell'anno scorso, i team partecipanti sono stati 20, divisi in quattro gironi (giallo, azzurro, arancione e fucsia).

I sessanta partecipanti hanno fatto del loro meglio per la buona riuscita di questa manifestazione.

Sin dalla partita inaugurale, attorno al campo allestito nello spazio appartenente al "Duca di Adragna", si affolla un numeroso pubblico che di sera in sera si fa sempre più consistente. Dopo due settimane di incontri, si arriva alla finale disputata tra la Farmacia Miceli, composta da Antonio e Pietro Amodei e Laura Amodeo, e la Cassa Rurale ed Artigiana, formata da Giuseppe Nuccio, Michele Di Leonardo e Loretta Abruzzo.

L'intenso incontro durato circa due ore e seguito da un numerosissimo pubblico ha visto trionfare all'ultimo set la Farmacia Miceli.

Dopo una settimana prende il via il secondo torneo; le squadre partecipanti sono otto, si gioca per due giorni ed escono vincitori Antonio Amodei e Annalisa Ferraro, che in seguito ad un bel match battono la coppia Giorgio Maggio - Davide Di Prima.

Noi dell'Athlon Volley ci sentiamo in dovere di ringraziare pubblicamente quanti hanno collaborato con noi per la riuscita di questi tornei, in special modo il Duca di Adragna, il Comitato Festa della Bammina, la Gioielleria Greco Palma, L'Ottica Tarantino, la Comel. Un particolare ringraziamento va al nostro Franco Catalano, arbitro impeccabile ed ottimo organizzatore.

Anche quest'anno, grazie a questa manifestazione i giovani sambucesi hanno trovato un passatempo in più alle monotone serate adragnine.



dalla prima pagina

### IL GOVERNO DEL BUSSOLOTTO

e del PSI.

C'è da gridare per le pastoie in cui sono stati incastrati il Piano Regolatore Generale (P.R.G.) e i "Piani di recupero", e i concorsi già commissariati; per la maniera in cui opera la Commissione di cui all'art. 5 per la ricostruzione delle case danneggiate dal terremoto; per la trascuratezza in cui si tiene la "proposta" di lottizzare e, quindi, urbanizzare, le rimanenti aree di risulta nella nuova Zabut

(Conserva) che consentirebbe la costruzione, in trasferimento, di almeno 60 alloggi.

Tutte queste forme di malgoverno dovute all'accidia politica da sindrome siamese sono un colpevole continuo attentato al bene comune, alla giustizia perequativa, all'etica politica (il buon governo).

Ma sarà difficile trovare soluzioni che ne sblocchino la sindrome, essendo i due partiti al potere legati da amore-odio che li accomuna in un frairone infausto

destino.

Se non fosse così l'alternativa - basta averne il coraggio - si potrebbe trovare. Ma c'è tanta paura tra le due componenti: perdere le poltrone; e il terrore di ben governare.

Nella sciagurata ipotesi della "non alternativa", crediamo più onesto e più generoso, per il bene della nostra città, chiedere lo scioglimento del Consiglio Comunale. Peraltro esautorato delle sue legittime prerogative da un pezzo.

adigi

### ASSISE SUL RECUPERO DEI VICOLI SARACENI

persuaderla a capire che distrutto quel Quartiere per incuria, vandalismo, mania del nuovo per fare piazza pulita di "cose e case vecchie", si sarebbe perduta la memoria storica di un rilevante pezzo della città, il più antico, fu programmato questo primo intervento, sul quale si sono levate critiche e giudizi ora negativi tuot court, ora di perplessità o addirittura positivi.

Va tenuto conto che si è trattato di recuperare strutture di una architettura povera, in alcuni casi in avanzata fatiscenza e degrado,

come abbiamo detto.

Pertanto questo primo intervento crediamo vada visto come un atto di coraggio per mettere un'ipoteca, una pregiudiziale sul "Quartiere".

Da tenere presente che nel programma di interventi per la ricostruzione delle abitazioni a seguito del terremoto, per il Quartiere Saraceno era previsto il "risanamento" consistente nella demolizione dei fabbricati non ricostruibili in sito e la destinazione dell'area di risulta a verde pubblico, a parcheggio e piazze.

Il Convegno, a nostro modo di vedere, dovrà fare il punto sulle in

corso di rifinitura e avanzare proposte per l'intero recupero del "Quartiere".

**FRATELLI GLORIOSO**

Bar - Pasticceria - Gelateria

Corso Umberto P, 149  
Tel. (0925) 941 122  
**SAMBUCA DI SICILIA**

Laboratorio di Pasticceria

**Gulotta & Giudice**

Lavorazione propria  
Specialità Cannoli

Viale E. Berlinguer, 64  
☎ 0925/94.21.50  
**SAMBUCA DI SICILIA**

tutto per l'automobile  
**AUTORICAMBI INDUSTRIALI  
E AGRICOLI ORIGINALI**  
BATTERIE MARELLI

**GUZZARDO  
ALBERTO**

Viale E. Berlinguer, 2  
**SAMBUCA DI SICILIA**  
☎ (0925) 941.097



I ragazzi del centro di avviamento alla pallavolo - Seduti da sinistra: N. Di Giovanna, F. Lucido - A. Abate - G. Abruzzo - M. Verde - A. Rizzuto - S. Bilello - B. Curatolo. In ginocchio da sinistra: G. Amodei - C. Merlo - S. Randazzo - P. Milana - T. Caprera - S. La Marca - M. Benigno - A. Nuccio.