

## Sommario

#	Data	Pag	Testata	Titolo	Rubrica	
1	10/09/2024	50	GIORNALE DI MONZA	PIETRO MUNERATTI, IL "SARTO" DEL VERO VOLLEY: "CERCO DI CREARE IL "VESTITO "MIGLIORE PERCHÉ OGNI GIOCATRICE RENDA AL MEGLIO"	SERIE A1	1
2	10/09/2024	50	GIORNALE DI MONZA	DOPO L'ESPERIENZA SPORTIVA E CULTURALE MOLTO POSITIVA IN COREA I RAGAZZI DEL VERO VOLLEY STANNO PREPARANDOSI ALLA "SUPERCOPPA"	SERIE A1	3

Data: 10.09.2024 Pag.: 50  
 Size: 349 cm2 AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



## PALLAVOLO - Intervista al preparatore atletico della squadra femminile Pietro Muneratti, il "sarto" del Vero Volley: «Cerco di creare il "vestito" migliore perché ogni giocatrice renda al meglio»

**MONZA** (cm9) La **Vero Volley** Milano sta scaldando i motori e, in queste settimane, sta lavorando duramente per arrivare pronta al primo appuntamento della nuova stagione in programma il 20 e il 21 settembre: la Courmayeur Cup organizzata dalla Lega Femminile. Prima, però, c'è da affrontare nella prima amichevole ufficiale della stagione 2024-2025 la Igor Novara. Gli allenamenti sono intensi e, sotto la guida attenta di coach **Stefano Lavarini** e del suo staff, le atlete si dividono tra campo e palestra all'Opquad Arena di Monza. A guidare la parte fisica delle ragazze c'è il preparatore atletico **Pietro Muneratti**. Lo scorso anno era stato inserito nello staff maschile mentre, quest'anno, è alla sua prima stagione ed esperienza con la prima squadra femminile del Con-

sorzio. Il suo obiettivo? Far arrivare al massimo della forma fisica le atlete e strutturare un lavoro adatto ad ogni singola atleta: «Devo dire che nelle prime settimane abbiamo preso in carico delle atlete che andavano a velocità differenti: chi ha avuto impegni in VNL con la propria Nazionale e chi ha disputato l'Olimpiade, in particolare atlete che hanno performato veramente a livelli incredibili. Insomma, in queste settimane abbiamo "messo insieme" atlete in situazioni completamente differenti e siamo stati bravi a collaborare con lo staff tecnico, per riuscire a strutturare dei programmi per unire le necessità di entrambi i gruppi, così da poter dare gli allenamenti la più alta forma qualitativa possibile», racconta Muneratti. In queste prime fasi, inoltre, è impor-

tantissimo anche il recupero delle giocatrici: non esiste un programma generalizzato bensì quello specifico per il singolo. «A me piace l'idea di essere come un sarto. Il mio obiettivo è quello di costruire il vestito adatto per l'atleta che ho di fronte. Insomma, il mio scopo è riuscire a dare gli strumenti giusti per sopportare i carichi e allo stesso tempo aiutare le giocatrici a raggiungere il vertice della propria performance. Per quanto riguarda il recupero - prosegue Muneratti - ritengo che il controllo dei volumi sia la cosa più importante. Per cui tramite questionari, tramite colloqui, tramite strumenti, monitoriamo quello che riescono a fare e come si avvicinano all'allenamento successivo, per essere sicuri di non mandarle in sovraccarico».

Diventa fondamentale an-

che il lavoro di gruppo da parte dell'intero staff che permette di strutturare i programmi nella forma più adeguata possibile: «Lo staff è "una squadra nella squadra": più è unito, più c'è la possibilità di riuscire ad essere utili per gli atleti. In questo modo possiamo riuscire a raggiungere i nostri obiettivi. Devo dire che coach Stefano, da questo punto di vista, è un grandissimo professionista: programma gli allenamenti con anticipo la mattina, coinvolge tutto lo staff. Arriviamo all'allenamento principale, che è quello del pomeriggio, dopo averci passato sopra almeno un paio di ore. Questa ricerca maniacale dei dettagli fa in modo che l'allenamento venga strutturato in forma perfetta».

**Morgana Corti**

Data: 10.09.2024      Pag.: 50  
Size: 349 cm2      AVE: € .00  
Tiratura:  
Diffusione:  
Lettori:



Pietro Muneratti, preparatore atletico del **Vero Volley**: in questa stagione si occuperà della prima squadra femminile

Data: 10.09.2024 Pag.: 50  
 Size: 177 cm2 AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



## Dopo l'esperienza sportiva e culturale molto positiva in Corea i ragazzi del **Vero Volley** stanno preparandosi alla «Supercoppa»

**MONZA** (cm9) Il **Vero Volley** Monza ha archiviato la sua tournée in Corea. La sconfitta per 1-3 (19-25; 26-24; 25-27; 22-25) con i campioni coreani della Korean Air Jumbos ha evidenziato una buona intensità, specialmente nella seconda e terza frazione, dove Monza è riuscita a tenere testa ai campioni coreani. Anche nella seconda gara della stagione la squadra di coach **Massimo Eccheli**, pur mettendo in mostra dei momenti di buon volley, non è riuscita a evitare lo 0-3 (21-25, 21-25, 18-25) con la Kovo All Star Team, chiudendo la tournée asiatica con due sconfitte in altrettanti incontri. L'intensità e la qualità dei test, però,

hanno offerto spunti importanti per il prosieguo della preparazione, con Monza che ha avuto l'opportunità di misurarsi in contesto internazionale, testare la condizione atletica degli atleti, ma anche la coesione e la fluidità delle dinamiche di gioco. L'esperienza in Corea ha regalato al **Vero Volley** Monza non solo importanti test match, ma anche momenti di grande prestigio internazionale. Infatti, in occasione della Giornata dello sport italiano nel mondo, il capitano **Thomas Beretta** insieme al Direttore Sportivo **Claudio Bonati** e al Responsabile Area Marketing **Gianpaolo Martire**, sono stati accolti dall'Ambasciatrice d'Italia in Corea **Emilia Gatto**. Adesso

al rientro in Italia, l'attenzione si sposta sulla Supercoppa Italiana, che vedrà Monza sfidare le altre big del volley italiano. Gli uomini di Eccheli torneranno in palestra per due settimane di allenamenti serrati prima di volare a Firenze, dove il 21 e 22 settembre si contenderanno il primo trofeo stagionale: la Supercoppa Italiana. La semifinale, fissata per sabato 21 settembre alle 18:00, li vedrà opposti all'Itas Trentino. La sfida sarà un test importante per valutare le ambizioni di Monza. L'obiettivo è chiaro: conquistare un posto in finale e iniziare la stagione ufficiale con un trofeo. Anche la **Vero Volley** Milano si avvicina a grandi passi all'inizio della stagione. Le ragazze di

**Stefano Lavarini** hanno chiuso una settimana di intenso lavoro all'Opiquad Arena e si preparano alla prima amichevole in programma venerdì con Novara. Una sfida importante che servirà per rodare i meccanismi di squadra e valutare la condizione fisica delle giocatrici. Successivamente Milano sarà tra le protagoniste della Courmayeur Cup. Il torneo sarà un altro passo importante verso l'inizio ufficiale della stagione, con l'obiettivo di arrivare al massimo della forma sia per il campionato che per gli impegni europei. Entrambe le squadre del Consorzio **Vero Volley** sono pronte per affrontare una stagione ricca di sfide e partite sul territorio nazionale ed internazionale.

## Articoli Selezionati

### **CAMPIONATO SUPERLEGA**

11/09/24 **Giorno Sport** 7 [Due sconfitte per la Vero Volley in Corea del Sud Bonati: «Test utili, siamo a inizio preparazione»](#) *Gussoni Andrea* 1

### **LEGA VOLLEY**

10/09/24 **Corriere dello Sport** 10 [Locandina](#) ... 2

**La tournée asiatica**

## Due sconfitte per la Vero Volley in Corea del Sud Bonati: «Test utili, siamo a inizio preparazione»

### **VOLLEY SUPERLEGA**

**Si è chiusa** con due sconfitte, ma anche diversi segnali positivi la tournée della Vero Volley Monza in Corea del Sud, organizzata in occasione del 140° anniversario delle relazioni diplomatiche con l'Italia e del 20° anno di fondazione della pallavolo professionistica locale. In occasione del tour promozionale realizzato in collaborazione con la KOVO, la Federazione volley coreana, e KBSN, emittente televisiva, i ragazzi allenati da Massimo Eccheli hanno affrontato Korean Air Jumbos e KOVO All Star Team, rimediando due sconfitte per 3-1 e 3-0 frutto di assenze e jet lag oltre che dei carichi di lavoro delle ultime settimane.

**Al di là dei risultati**, il campo ha dato risposte importanti sulla nuova formazione del Consor-

zio in attesa del primo appuntamento ufficiale della stagione, la Supercoppa in programma tra dieci giorni.

**«Innanzitutto** ci tengo a ringraziare la città di Suwon e il suo sindaco, i rappresentanti della KOVO e della KBSN per la splendida settimana. Ci siamo sentiti a casa pur essendo in un luogo molto lontano - ha dichiarato Claudio Bonati, direttore sportivo del Consorzio Vero Volley -. Credo che sia stato molto importante attivare questa collaborazione, ritengo che quello asiatico sia uno dei mercati del volley più importanti con cui lavorare. Questa tournée è stata utile anche per l'imminente stagione: siamo arrivati in Corea a ranghi ridotti considerando qualche infortunio. Siamo ancora all'inizio della preparazione, dal punto di vista agonistico si possono mettere in conto alcuni contrattempi».

**Andrea Gussoni**





00DS4



00DS4

CON IL PATROCINIO DI



# PALLAVOLO MASCHILE SUPERCOPPA



**21 • 22 SETTEMBRE 2024**  
**PALAZZO WANNY - FIRENZE**

**SABATO 21 SEMIFINALI**

ore **15.30** su **RaiSport**

**SIR SUSA VIM PERUGIA • GAS SALES BLUENERGY PIACENZA**

ore **18** su **RaiPlay**

**ITAS TRENINO • VERO VOLLEY MONZA**

**prevendita: VIVATICKET**

**DOMENICA 22**

ore **18** su **RaiSport**

**FINALE**

TITLE SPONSOR



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

ARTICOLO NON CEDIBILE AD ALTRI AD USO ESCLUSIVO DEL CLIENTE CHE LO RICEVE - DS4 - S.33013 - L.1623 - T.1623