

IL CORAGGIO



Molti sono convinti che *coraggiosi* si nasca, che sia una sorta di dote scritta nel DNA di pochi fortunati. Il resto di noi è costretto a fare i conti con le proprie *insicurezze*, il proprio senso di *inadeguatezza* e le proprie *paure*. Leggendo le parole di **Cus D'Amato** (storico allenatore di Mike Tyson ed altri campioni della boxe) mi ha fatto cambiare opinione a riguardo...

Ecco le sue parole:

*"Chiedo spesso ai miei ragazzi: qual è la differenza tra un **eroe** e un **codardo**? Qual è la differenza tra essere vigliacchi ed essere coraggiosi? Non c'è alcuna differenza. A distinguere questi individui è solo come scelgono di **agire**. L'eroe e il codardo **provano le stesse emozioni**. Entrambi temono la morte e il dolore. Il codardo però rifiuta di affrontare ciò che ha davanti a sé. L'eroe invece è più disciplinato, è consapevole delle sue emozioni, ma decide comunque di fare quello che deve essere fatto. Ma ricordate sempre questa cosa: entrambi provano le stesse emozioni. Le persone vi giudicheranno per quello che fate, non per quello che provate."*

Il coraggio non è la mancanza di paura, ma la vittoria sulla paura.

L'uomo coraggioso non è colui che non prova paura, ma colui che riesce a controllarla.

(Nelson Mandela)

IL CORAGGIO

Ecco, i nostri campi sono diversi da quelli di Tyson e compagni, ma sempre *ring* sono. Che si tratti di affrontare una **prova di esame** che ci terrorizza, un **nuovo progetto** per cui non ci sentiamo all'altezza, una **gara sportiva** al di fuori della nostra zona di comfort o le tante preoccupazioni per un mondo che non sembra voler trovare *pace*...
...ricorda che non è quello che *provi* a fare di te un **codardo** o un **eroe**, ma quello che decidi di *fare* **NONOSTANTE** quello che *provi*.

Auguro a tutti/e una vita di **scelte coraggiose**.



Invictus
di William Ernest Henley

*Dal profondo della notte che mi avvolge,
nera come un posso da un polo all'altro,
ringrazio qualunque Dio esista
per la mia anima invincibile
nella ferocia morsa delle circostanze
non ho arretrato né gridato.
Sotto i colpi d'ascia della sorte
Il mio capo è sanguinante, ma non chino
Oltre questo luogo d'ira e lacrime
Incombe il solo Orrore delle ombre,
e ancora la minaccia degli anni
mi trova e mi troverà senza paura.
Non importa quanto stretto sia il passaggio
Quanto piena di castighi la vita
Io sono il padrone del mio destino:
Io sono il capitano della mia anima.*



ABRUZZO
CHE
LAVORA



DANTE
TAVOLA CALDA
PASTICCERIA

65015 MONTESILVANO (PE)
Via Verrotti - Espansione 2
Tel. 085 834680
Fax 085 4457393

DANTE

PASTICCERIA

CAFFETTERIA

TAVOLA CALDA

FORNITURE
PER CERIMONIE

La Macelleria di Filippo

di **Perfetto Filippo**

PRONTO CUOCI
SALSICCE PRODUZIONE PROPRIA
CARNI NOSTRANE

Tel. 085.4224208

Pescara - Via Del Santuario, 111

L'UTILIZZO DELLO SPLIT NELLA RICEZIONE *(di P. Gattimolo)*

Il contro-movimento, l'elasticità muscolare e gli studi di Carmelo Bosco

Uno dei più importanti contributi alla comprensione dell'elasticità muscolare viene dagli studi di Carmelo Bosco. Il cuore di questi studi era la differenza di potenza sprigionata da salti con e senza il contro-movimento. Questa differenza definiva un parametro che Bosco aveva chiamato "elasticità muscolare". Tanto più grande era la differenza, maggiore era l'elasticità, considerata grande indicatore di talento. Il test era eseguito da Bosco utilizzando la sua famosa pedana piezoelettrica per la misura del salto; questi test presentavano una grande imprecisione: la verifica della presenza o assenza del contro-movimento, fatta "a occhio" (cercando di marcare la posizione delle spalle con un indicatore di riferimento). Il sistema motorio cerca sempre un contro-movimento per sviluppare movimenti esplosivi. Negli anni successivi grazie al miglioramento degli strumenti tecnologici si è notato che il contro-movimento, per quanto piccolo, era comunque sempre presente. In pratica si è capito che ogni volta che dei segmenti corporei necessitano di acquisire grandi accelerazioni ricorrono all'utilizzo del contro-movimento. Questa abilità motoria che migliora il reclutamento delle fibre è implicita, inconscia e del tutto naturale, ci permette di capire l'utilità dello "split", che è stato introdotto da qualche anno nel mondo della pallavolo. Lo split altro non è che la ricerca di esplosività nel movimento di spostamento sul campo di pallavolo cercando attraverso un pre-stiramento di migliorare il reclutamento delle fibre. L'idea viene dal mondo del tennis. Si è visto che nella risposta al servizio nel tennis questo meccanismo era molto utilizzato e si è pensato che per imitazione potesse essere usato anche nella risposta al servizio della pallavolo. Il punto importante è definire bene il perché, il come e il quando.

Perché lo split

Nel tennis tutti utilizzano lo split. Nella pallavolo non si vede granché. In ogni caso è molto più piccolo come movimento. Ma vediamo perché la ricezione della pallavolo non è poi così uguale alla risposta al servizio del tennis. Abbiamo detto che lo split si utilizza per migliorare il reclutamento di fibre per movimenti esplosivi, quindi quando la priorità è la rapidità dello spostamento. Non si utilizza per qualsiasi spostamento, per esempio non si utilizza quando la componente di precisione del movimento è più importante della rapidità di spostamento del segmento corporeo (immaginate un tiratore che deve seguire il piattello prima di sparare). Perché sia efficace bisogna:

- essere in grado di temporizzarlo correttamente, perché una volta che ho fatto lo split se il tempo è sbagliato diventa uno svantaggio (controtempo): presuppone che il tempo di movimento sia costante (più il tempo su cui devo sincronizzarmi è variabile maggiore è il rischio di andare controtempo)
- aver stabilito con precisione la direzione dello spostamento (almeno differenziando tra avanti-dietro e destra-sinistra) già nella fase discendente (perché questo mi permette di sistemare i piedi e il baricentro in un certo modo).

L'utilizzo dello split è molto meno indicato nella ricezione salto float che nella risposta al servizio spin, perché il rapporto costi/benefici, cioè il rapporto tra il vantaggio nella rapidità di spostamento (che non è poi così importante) e la difficoltà di fare uno split efficace può facilmente volgere al negativo.

di Francesco Anello



afmacchinari

VEICOLI COMMERCIALI & INDUSTRIALI

Tel. 0871.562744 - www.afmacchinari.com

L'UTILIZZO DELLO SPLIT NELLA RICEZIONE (di P. Gattimolo)

Quindi lo split è efficace solo se le 2 variabili di identificazione di tempo e di direzione me lo consentono. E' ovvio che talvolta venga utilizzato in casi disperati, quando ci si trova in forti condizioni di svantaggio o di ritardo (nel calcio per esempio parata del portiere con avversario molto vicino) o quando per questioni tattiche o di anticipazione motoria legata a elementi situazionali alcune variabili possono essere eliminate (nella pallavolo, quando il giocatore a muro può eliminare la variabile primo tempo, può utilizzare lo split se rimangono solo le direzioni destra e sinistra). Da questi ragionamenti si capisce anche perché lo split è molto più piccolo (quando è presente) nella pallavolo: per temporizzarlo correttamente e per avere il tempo necessario alla corretta valutazione della traiettoria, c'è la necessità di ritardarlo molto e quindi di farlo molto meno ampio. Una mia ipotesi (da verificare con studi appropriati) è che quando la valutazione della traiettoria è particolarmente impegnativa (nel tiro al piattello ad esempio, ma secondo me anche nella ricezione di battuta float) la testa debba essere ferma per permettere una migliore percezione dell'oggetto in movimento. Questo potrebbe essere un altro motivo per cui il contro-movimento in ricezione di atleti esperti è comunque molto piccolo, quasi impercettibile.

Come lo split

Finora ho sempre visto insegnato lo split in ricezione come "una cosa da fare prima che gli altri battano". Nella maggior parte dei casi vedo giovani atleti che utilizzano lo split tanto più stanno svolgendo una esercitazione analitica lontana dagli stimoli del gioco, tanto meno quando si avvicinano a un'esercitazione simile alla gara, fino ad arrivare a nessun utilizzo in gara. Quello che mi viene da pensare che venga eseguito per "far piacere all'allenatore" e non perché sia stato acquisito come strumento utile alla performance. Se proprio voglio insegnare lo split è necessario che:

- ne venga percepita l'utilità da parte dell'atleta
- la temporizzazione sia corretta (l'errore classico è che venga fatto molto in anticipo)
- i movimenti successivi non aumentino in funzione dello split (split fatto prima della corretta valutazione che porta a movimenti superflui)

Quando lo split

E' interessante capire quando inserire lo split, cioè in che fase dell'apprendimento, della formazione di un atleta. Come si è visto nell'introduzione il contro-movimento è un elemento naturale del movimento. Spessissimo i bambini cercano di reclutare un maggior numero di fibre utilizzando il pre-stiramento e quindi qualche forma di contro-movimento. E' facile osservare come per esempio nel movimento di lancio e poi di colpo d'attacco spesso un eccesso di contro-movimento viene messo in opera piuttosto del corretto utilizzo di movimenti rotatori del tronco, più difficili da coordinare. Quindi non mi sembra ci sia un grande bisogno di insegnarlo. E' già presente nel nostro bagaglio motorio innato. Inserirlo invece come parte della tecnica specifica può avere un senso, se fatto correttamente quando se ne presenti davvero l'utilità. Cioè quando la velocità del servizio fa sì che le componenti di spostamento diventino decisive per l'efficacia della ricezione, altrimenti viene meno il rapporto tra tecnica e risoluzione reale di situazioni proposte dal gioco.

AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

TIBERIO
LAVORO E CONSULENZA

DIAMO FORMA AL LAVORO



L'angolo della Fiaba

LA ZANZARA E IL LEONE

C'era una piccola zanzara assai furba e spavalda. Stanca di giocare con le solite amiche, decise un giorno, di lanciare una sfida al Re della foresta. Si presentò così davanti al sovrano che era il leone e lo salutò con un rispettoso inchino. Il grande Re che era intento a schiacciare uno dei suoi pisolini più belli lungo la riva di un fiume, lanciò una distratta occhiata all'insetto. "Oh! Buongiorno". Rispose Sua Maestà spalancando la bocca in un possente sbadiglio. La zanzara disse: "Sire, sono giunta davanti a Voi per lanciaarvi una sfida!" Il leone, un po' più interessato, si risvegliò completamente e si mise ad ascoltare. "Voi " continuò l'insetto "credete di essere il più forte degli animali eppure io dico che se facessimo un duello riuscirei a sconfiggervi!" Il Sovrano divertito disse: "Ebbene se sei tanto sicura, proviamo!" In men che non si dica il piazzale si riempì di animali d'ogni genere desiderosi di assistere alla sfida. Il " Singolar Tenzone" ebbe inizio. L'insetto andò immediatamente a posarsi sul largo naso dell'avversario cominciando a pungerlo a più non posso. Il povero leone preso alla sprovvista tentò con le sue enormi zampe di scacciare la zanzara ma, invece di eliminarla, egli non fece altro che graffiarsi il naso con i suoi stessi artigli. Estenuato, il Re della foresta, si gettò a terra sconfitto. Così, la piccola zanzara fu acclamata da tutti i presenti. Levandosi in volo colma di gioia, la zanzara non si accorse però della tela di un ragno tessuta tra due rami e andò ad imprigionarsi proprio contro. Intrappolato in quell'infida ragnatela l'insetto scoppiò in lacrime, consapevole del pericolo che stava correndo. Fortunatamente il leone, che aveva assistito alla scena, con una zampata distrusse la tela e liberò la piccolina dicendo: "Eccoti salvata mia cara amica. Ricordati che esiste sempre qualcuno più forte di te! E questo me lo hai insegnato proprio tu!" La zanzara, da quel giorno imparò a tenere un po' a freno la propria spavalderia.



Le persone troppo sicure di sé riescono, a volte, a superare gli ostacoli più grossi ma inciampano spesso nelle difficoltà più piccole.

KLASS
PARRUCCHIERI
Per lui e per lei

SPOLTORE
085.4962246
Via Dante, 39
DI FRONTE AI CARABINIERI



BEAUTY SECRET
centro estetico
di Lara Sparano

Via Tiburtina, 285 - 65129 Pescara
P.Iva 01946760681

Tel. 085.2121549
Cell. 371.4685776

CONCORSO DI DISEGNO

PORTA IN CAMPO LA FANTASIA
REALIZZA LA MASCOTTE PER IL
SUMMER CAMP E VOLLEY CAMP 2022



I disegni dovranno riportare sul retro: Nome, Cognome e recapito telefonico e dovranno essere consegnati entro il 10 maggio 2022 al proprio allenatore o dirigente. Al vincitore andrà un buono di partecipazione per una settimana al Summer Camp 2022



GADA® We grow with life **GADA®** We grow with life **GADA®** We grow with life

Camplone
AUTOTRASPORTI

CAMPLONE DARIO - via P. Celommi, 11/3 65129 Pescara

**FALONE
ROBERTO**

lavori di pittura
e cartongesso

Via Circonterranea, 17
65020 ALANNO (PE)
Tel. **347 8648509**

rob.falone@gmail.com

C.F.: FLNRRRT64R10A120Q
Partita IVA 02113830687



STIAMO PREPARANDO UN'ESTATE GREAT



**Dal 13 Giugno parte il
SUMMER CAMP presso lo
stabilimento Calypso a Pescara
per tutti i ragazzi/e
dai 4 a 12 anni**



**Stabilimento Calypso
Corsi di:
mini-beach-volley, beach
volley e per amatori**

LA PERLA NERA
PIZZERIA GOURMET
RISTORANTE

Via Ofanto 1/bis Montesilvano
+39 347 619 7820

  Facebook: "La Perla Nera"

FARMACIA CESARIS

Autoanalisi - Dermocosmesi -
Veterinaria -
Articoli per l'infanzia -
Holter Pressorio



Via A. Vespucci 69 - 65126 Pescara
Tel - Fax 08563793

STIAMO PREPARANDO UN'ESTATE GREAT



**Dal 18 al 24 luglio il
National Volley Camp
a Tagliacozzo presso l'hotel
Park. Il Camp, residenziale,
rivolto a tutti i ragazzi/e
dai 7 anni ai 16 anni.**



RISCALDAMENTO - AUTOTRAZIONE - AGRICOLTURA - LUBRIFICANTI

D'ORTENZIO FULVIO FRANCESCO

65027 SCAFA (PE) - Via Tiburtina Valeria km 198+969

Tel. e Fax 085 8541388

C.F.: DRTFVF51H08L263H - P. IVA: 01811980687

CCIAA N. 130867

e-mail: dortenziocarburanti@tiscali.it

COD. UNIVOCO: KRRH6B9

FULVIO 349 3121691

VITTORIO 347 4800463



GENERALI

Dott. Giovanni Mariotti

+39 339.1593116

Generali Italia S.p.A.

Via G. D'Annunzio, 16 - 65016 Montesilvano (PE)

Tel. 085.4453208 - Fax 085.4454602

e-mail: montesilvano@agenzia.generali.it

www.agenzia.generali.it

I NOSTRI PARTNER



Abruzzese
Cappelle sul Tavo



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932



DE LEONIBUS COSTRUZIONI S.R.L.

Ingegneria civile e industriale, ingegneria idraulica, ingegneria naturalistica, demolizioni.

I NOSTRI PARTNER



C.I.T.I. s.n.c.
di Bellisario G. & C.

COSTRUZIONE E MANUTENZIONE METANODOTTI,
ACQUEDOTTI, IMPIANTI TERMICI E IDRAULICI
AD USO CIVILE ED INDUSTRIALE

Isrc. SOA: cat OG6

C.da Serroni, 107
66034 Lanciano (Ch)
E-mail: citisnc@yahoo.it
P.Iva 01230910695

Tel. e Fax 0872.700400
Cell. 336.600645
Cell. 333.5202997

Diodato s.r.l.

Acquedotti - Fognature - Gasdotti
Lavori Stradali - Opere in c.a. - Demolizioni

Tel. 085.4460434 - www.diodatosrl.it - email: diodatosrl@gmail.com

San Giovanni Teatino (CH)

ESNA-SOA

Società Organismo di Attestazione S.p.A.

ATT. 21080/16/00 del 03/09/19

Cat. OG1 class. III bis - Cat. OG3 IV

Cat. OG6 class. III-bis - Cat. OS21 I

Cat. OS23 class. I - Cat. OS24 class. II

Member of CIBQ Federation



CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM
ISO 9001



Sede Legale: Via Risorgimento 38, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Sede Operativa: C. da Fontana, 64030 Villa Bozza di Montefino - TE

Deposito: C. da Cunetta, 64035 Castilenti - TE

Impianto: C. da Cancelli, 64035 Castilenti - TE

Tel: 0861.995545 Fax: 0861.996539 Mobile: 335.485785

P. IVA e C.F.: 01691470676

info@giammarino.net - lpgspa@pec.giammarino.net

www.giammarino.net - Codice Destinatario: MSUXCR1

IMPRESA

Atlante s.r.l.

64029 SILVI MARINA (TE) - Via D. Alighieri, 30

Tel. e Fax (085) 9351327

Codice Fiscale e Partita IVA 01034400679

E-Mail impresaatlante@gmail.com

PEC impresaatlante@legalmail.it

Codice Univoco MSUXCR1

Geom. Maurizio Di Tommaso 328/8259932



Alternativa al Grano da Cinzia

Parco Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti

Telefono: 3478968640

Viale Giovanni Bovio, 107, 65100 Pescara PE - Telefono: 085 375107



KIKI

home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528

LA LEGGE DI GALL

John Gall è stato un noto autore americano e uno dei più famosi teorici dei *sistemi complessi*.

Nel suo best-seller "Systemantics" viene enunciata una *legge empirica* che chiunque voglia realizzare un sistema complesso di successo dovrebbe conoscere.

"Un sistema complesso che funziona è invariabilmente il risultato di un sistema semplice che ha funzionato.

Di conseguenza, un sistema complesso progettato da zero non funzionerà mai. Devi sempre iniziare da qualcosa di semplice e funzionante."

Sai qual è uno dei sistemi più complessi dell'universo?

La nostra vita. E lo è (complessa), soprattutto quando vogliamo realizzare un **cambiamento**. Magari vogliamo migliorare la nostra *carriera* accademica o professionale, le nostre finanze, il nostro *aspetto fisico*, la nostra *salute* o qualsiasi altro elemento che reputiamo di valore. *Eppure spesso falliamo.* E sai perché falliamo? Perché ci dimentichiamo di rispettare proprio la **Legge di Gall**. Andiamo avanti per anni con le nostre cattive abitudini e poi, all'improvviso, di solito intorno a Capodanno (o quando si avvicina l'Estate), decidiamo solennemente di *cambiare tutto!* **RIVOLUZIONE TOTALE!**

Ma c'è un problema...

"[...] un sistema complesso progettato da zero non funzionerà mai. Devi sempre iniziare da qualcosa di semplice e funzionante".

Se riprogetti la tua vita (un sistema complesso per definizione), da **ZERO**, la probabilità di fallimento è del **100%**.

Eppure questa semplice verità non ci riusciamo proprio a ficcarcela in testa! Ecco allora un consiglio pratico: pensa ad **un'area della tua vita in cui vuoi cambiare**, ma in cui, al momento, stai *fallendo miseramente*. Ora chiediti: qual è il più **piccolo cambiamento** che posso realizzare in questa area e che sono *sicuro* di poter far funzionare? Una volta che avrai individuato il tuo "sistema semplice" di cambiamento, anche se ti sembrerà così facile da apparire quasi *sciocco*, questa settimana, oggi stesso, impegnati a partire da lì e da lì soltanto. Fai funzionare questo minuscolo cambiamento per almeno **10 giorni consecutivi** e solo allora aggiungi un nuovo elemento di *complessità*. Segui questo approccio per un anno e realizzerai quasi **37 piccoli cambiamenti**, uno impilato sull'altro, uno più complesso dell'altro. Riesci solo ad immaginare come cambierà la tua vita?

La risposta in realtà è NO. Come esseri umani non siamo bravi a prevedere dei *cambiamenti esponenziali*, ma ti assicuro che arriverai molto, ma molto più lontano, di quanto tu possa fare insistendo a voler cambiare sempre **TUTTO**, per poi ritrovarti, dopo un paio di settimane, inevitabilmente al solito punto di partenza.

Buona **rivoluzione personale** (un *minuscolo cambiamento* alla volta)!



Dott.ssa MARIA LUISA RUSCITI
ODONTOIATRA
ORTODONZIA - POSTUROLOGIA
PEDODONZIA

C.so V. Emanuele, 269
65122 Pescara

Tel. - Fax 085 4211008
E-mail: malurusc@hotmail.com



Info: 391.4252190

Via Foro, 77 - 66023 Francavilla al Mare (Ch)
mamariabottegagastromica@gmail.com



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

La riga e il cerchio. Diventare una squadra per vincere insieme di Marco Bonitta

Dall'altare alla polvere e ritorno, passando per la rabbia e il perdono, non soltanto sul campo da pallavolo: la storia di Marco Bonitta, allenatore della nazionale femminile italiana di volley, è fatta di grandi successi, delusioni brucianti e riscosse clamorose. Primo e unico ct italiano a vincere un campionato mondiale sotto rete, nel 2002 a Berlino, il tecnico ravennate si confessa raccontando non soltanto i tanti successi colti sul campo, ma anche le delusioni che ha saputo trasformare in energia positiva, reinventandosi ogni volta come uomo e come sportivo. Dietro la bella prestazione dell'Italia nel recente mondiale del 2014, concluso a Milano con un quarto posto che in termini di popolarità è valso quanto una medaglia d'oro, c'è un uomo che ha sfruttato la seconda occasione. Un uomo che è salito sul tetto del mondo, ma poi è caduto dalla sua panchina per volere delle sue stesse giocatrici, alla vigilia dei Mondiali del 2006. Un uomo che poi si è rimesso in discussione, ripartendo dal basso per arrivare ad essere richiamato a furor di popolo alla guida dell'Italia.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Insalata di arance, finocchi, barbabietole e sgombro

INGREDIENTI

2 finocchi - menta fresca - olio extravergine di oliva

2 arance - aceto di sidro di mele - sale e pepe nero

2-3 barbabietole cotte - insalatina novella - 250 g di filetti di sgombro in olio extravergine di oliva

Per realizzare l'insalata di arance, finocchi, barbabietole e sgombro iniziate a mondare i finocchi, eliminando se necessario la parte esterna più dura, e tagliateli a fette sottili nel senso della lunghezza. Pelate al vivo le arance e tagliatele a tocchetti. Lavate e asciugate bene l'insalatina. Sbucciate le barbabietole e tagliatele a cubetti. Fate scolare i filetti di sgombro dall'olio in eccesso, raccogliendoli in un colino. Quando gli ingredienti sono pronti cominciate a comporre l'insalata disponendo le foglie di misticanza in una insalatiera o nel piatto prescelto. Distribuitevi sopra i finocchi e le arance. Unite i cubetti di barbabietola e i filetti di sgombro a pezzetti. In una ciotola emulsionate l'olio con l'aceto di mele, il sale e una macinata di pepe. Condite l'insalata di arance, finocchi, barbabietole e sgombro con la vinaigrette appena preparata, completate con le foglioline di menta fresca a piacere e servite.



Abruzzese Cappelle sul Tavo