



VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 1 ANNO 2022/2023



IL TUO FUTURO È IL NOSTRO PROGETTO

Cosa potrebbe (dovrebbe) insegnare la pratica sportiva ai nostri figli?

Innanzitutto a riconoscere e ad apprezzare il senso della fatica. A generazioni alle quali molto è offerto senza sforzo, risulta prezioso far conoscere il sapore dei risultati conquistati con sudore e tenacia. Questa lezione, poi, può essere trasferita nell'ambito delle relazioni amicali e affettive, della maturazione della propria vocazione professionale, della conquista di ciò che più sta a cuore. Ciò che vale davvero richiede impegno e dedizione, ma regala anche le gioie più grandi. In secondo luogo, la pratica sportiva dovrebbe insegnare a vincere senza arroganza. A vincere, dunque – o quanto meno a provarci – ma a vincere bene. Lo sport insegna a lottare onestamente per mettere a frutto i propri talenti; se si hanno le capacità per conseguire risultati importanti è giusto lavorare sodo per realizzarli, godendo della soddisfazione di aver espresso appieno le proprie capacità ma evitando di scadere nell'arroganza. In questo contesto l'umiltà si rivela una virtù preziosa, capace di moderare gli slanci di un'ambizione che, se non governata, ci porta inevitabilmente fuori strada. In terzo luogo lo sport può insegnare a non identificarci coi nostri errori, a perdere senza umiliazione. Anche se falliamo, non siamo dei falliti, così come se perdiamo non siamo dei perdenti; possiamo sempre girare pagina e ricominciare. Vinto è chi si arrende alle sconfitte, non chi fallisce. Un vecchio adagio ricorda che la sconfitta insegna molto più della vittoria; è il paradosso dell'umano: cresciamo nella sofferenza, cercando la felicità. Quale palestra migliore dello sport per capirlo? Questo è infatti il bello dello sport: dopo ogni sconfitta si può provare di nuovo, rinnovando la sfida con maggiore competenza e determinazione. Infine dallo sport possiamo imparare il senso della giustizia e il valore dell'onestà. Fair play – gioco corretto, gioco leale – non significa solo “stare alle regole”, ma capirne il senso: è nelle regole e grazie alle regole che si dischiude lo spazio del gioco, entro il quale mettiamo liberamente alla prova le nostre migliori capacità. Le (buone) regole sono infatti un veicolo di libertà, perché ci mettono nelle condizioni di conseguire ciò che più amiamo. Essere liberi, e questo vale per l'atleta, per l'uomo e per il cittadino, non significa sciogliere i legami che ci stringono agli altri, ma riconoscere e rinsaldare i vincoli buoni. Questo è ciò che gustiamo quando cogliamo il valore del “gioco di squadra”: qualcosa in più rispetto alla necessità di attenersi al regolamento. È il sentimento di pienezza che accompagna la sfida condivisa; il piacere di sacrificarsi per un obiettivo comune, pur non essendosi scelti (perché il più delle volte non si scelgono i propri compagni). Anche nella vita, in fondo, accade questo. Succede in famiglia, dove non si scelgono i parenti, nelle molte comunità di cui si fa parte, laddove ciò che unisce è il progetto comune per cui si lavora assieme.



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@agenzie.generali.it

www.agenzia.generali.it



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932

KIKI
home | fashion

Via Pescara 520 - 66100 Chieti tel. 3294119528

FARMACIA CESARIS

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



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



PAOLO SCIARRA
FISIOTERAPISTA

SPECIALIZZATO IN RIEDUCAZIONE POSTURALE METODICA MEZIERÉS

393 89 79 975

e-mail: psciarra@email.it

P. IVA 01946490685

**“Per attraversare l’Oceano
non è necessario salpare da
un porto sicuro. Non serve
avere una nave con
scialuppa di salvataggio.
Non è neppure obbligatorio
saper nuotare. Devi solo
avere le palle di alzare il
sedere da terra e affrontare
il mare.”**



PARTIRE A PIEDI SCALZI

Quando sei in alto mare e non vedi più da dove sei partito, quello è il momento in cui ti serve un piano. Per partire senza un piano occorrono fondamentalmente due cose: una visione, per tenere il timone puntato nella direzione in cui vuoi muoverti e una fortissima motivazione, che ti sostenga nell'affrontare i pericoli che ti aspettano in alto mare e che ancora non conosci. Tutto il resto lo puoi trovare solo strada facendo. Cercarlo prima di partire non serve ad altro che rimandare la partenza. Partire ti aiuta a trovare l'energia per andare avanti. Probabilmente senza un piano, non tutti sono in grado di capire come muoversi e cosa fare; ma non credo conti cosa fai, ma che lo faccia. Fare qualcosa ogni giorno. Andare avanti, anche se nella direzione sbagliata. Muoversi. Questo fa la differenza fra chi preserva del tempo per coltivare i propri sogni e chi si limita a lavorare nei campi degli altri. Il piano verrà. All'inizio, non sei neppure in grado di farlo. Sono più le cose che non conosci che quelle che sai. Non hai esperienza. Come fai a essere sicuro di vedere bene l'orizzonte se sei così lontano? Più ti avvicini, più ti si chiarisce la strada da percorrere, ma se non ti avvicini e prepari una strategia da dove le cose si vedono sfuocate, anche il tuo piano risulterà sfuocato, quindi inutile e lo dovrai rifare; e, non è neppure detto che ti serva. Magari fai un piano e dopo essere partito scopri che ti eri sbagliato che non è quella la direzione in cui volevi andare. Vivere intenzionalmente non significa pianificare la propria vita, significa viverla. Anche se, per viverla, un piano ti serve, ma che sia un piano che funzioni, non un qualcosa di assolutamente ipotetico. Il piano per la tua vita lo costruisci ogni giorno muovendoti nella direzione che segue i tuoi ideali, con tutte e due le mani sul timone per procedere senza indugio nella direzione che tu ritieni giusta, anche contro tutti i segnali di tempesta ma sempre pronto a modificare la rotta sulla base degli insegnamenti che il mare ti dà. Pensare al piano con l'esperienza di chi è già in viaggio offre diversi vantaggi:

continua alla pagina successiva



Alternativa al Grano da Cinzia
Piazza Brecciarola, Strada per Popoli (via Tiburtina) - Chieti
Telefono: 3478968640



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

PIZZERIA

SCUDERIA



PESCARA - Parco "Villa Sabucchi"

Tel. 085.4711492 - 333.7358773



PARTIRE A PIEDI SCALZI

- hai già superato lo scoglio più difficile, ossia partire, e in pratica ti ritrovi dove ti avrebbe dovuto portare il piano;
- hai maggior chiarezza, perché hai più elementi a disposizione per valutare le idee che ti frullano nella testa;
- non c'è più niente che ti paralizzi, perché oramai sei in ballo e non puoi che andare avanti;
- hai già incontrato persone che ti supportano o ti accompagnano nel tragitto;
- sei già sulla strada giusta per trovare il ritmo necessario a raggiungere il tuo obiettivo.

Uno dei maggiori fattori di successo è la convinzione di poter capire le cose man mano che si procede. Di solito: vogliamo avere tutto il piano chiaro ancora prima di iniziare. Diciamo anche che è umano: non vogliamo fallire e finché non sentiamo di essere pronti non muoviamo il primo passo. Vogliamo essere rassicurati che non falliremo, e nel farlo diventiamo: più deboli, perché la sicurezza che non falliremo non può esistere e più manipolabili, perché tenderemo a credere al primo furbetto che ci 'garantisce', ci 'certifica', ci 'assicura' che andrà tutto bene. La verità è che alcuni ostacoli non possono essere neanche immaginati prima di iniziare. Devi muoverti e fare alcuni chilometri anche solo per vedere che c'è un problema. Se te lo dicono prima neanche lo capisci, non hai gli strumenti per farlo. Il gioco vincente è iniziare piccoli e stare tutti i giorni lì a fare le cose e vedere che succede. Per farlo ovviamente serve sviluppare alcune abilità:

- Quella di sostenere la tensione dell'incertezza
- Quella di rimanere aperto ai segnali che arrivano.

Avere queste due capacità vuol dire avere radicalmente cambiato il proprio paradigma cognitivo e operativo. Non è semplicemente 'qualcosa che fai' ma implica entrare in una posizione percettiva e somatica nuova. Non è un processo semplice, ovviamente. Ma nel tempo (a volte in POCO tempo) paga bene.

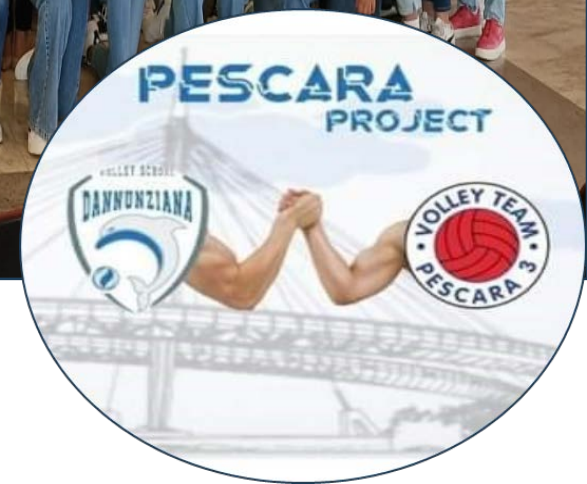
DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT

“La barca è più sicura nel porto.
Ma non è per questo
che le barche sono state costruite.”

— Paulo Coelho



Il Volley Pescara Project è la nuova entità pallavolistica abruzzese che rappresenta il frutto della collaborazione tecnica tra i due maggiori sodalizi cittadini e da anni anche Abruzzesi, la Dannunziana Volley School ed Il Volley Pescara 3. L'obiettivo è quello di crescere e quindi di competere di più e meglio a livello Nazionale, ma sempre dando la Priorità assoluta all'attività giovanile. Le ragazze delle varie rappresentative sono state ricevute a palazzo di città dal Sindaco Carlo Masci, dall'assessore allo sport e da Patrizia Martelli, alla presenza dei dirigenti Giovanni Mariotti e Massimiliano Vettraino. Sono intervenuti Fabio Di Camillo, Presidente della FIPAV Abruzzo e Mattia Di Gregorio, Presidente del Comitato Territoriale Abruzzo Sud-Est della Federazione.



PRESENTAZIONE IN COMUNE

L'ANGOLO DELLA FIABA

L'Elefante incatenato

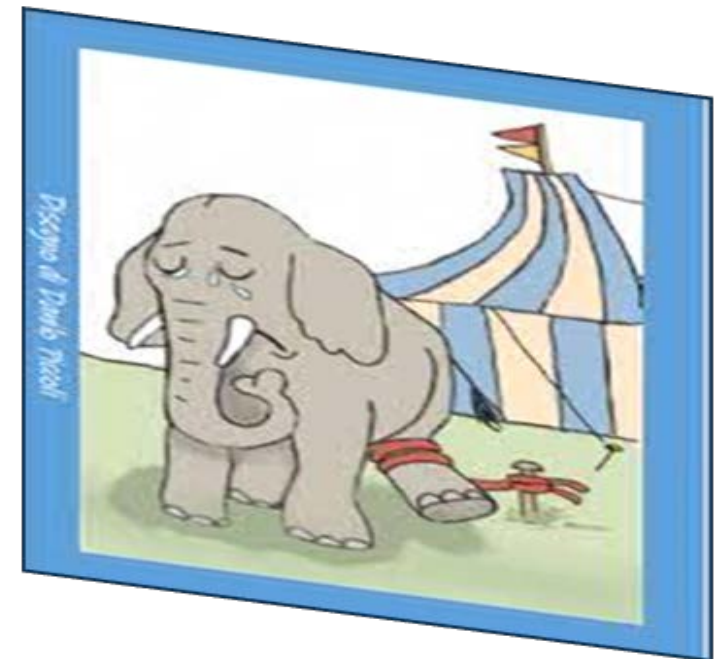
Quando ero piccolo adoravo il circo, ero attratto in particolar modo dall'elefante che, come scoprii più tardi, era l'animale preferito di tanti altri bambini. Durante lo spettacolo faceva sfoggio di un peso, una dimensione e una forza davvero fuori dal comune... ma dopo il suo numero, e fino ad un momento prima di entrare in scena, l'elefante era sempre legato ad un paletto conficcato nel suolo, con una catena che gli imprigionava una delle zampe. Eppure il paletto era un minuscolo pezzo di legno piantato nel terreno soltanto per pochi centimetri e anche se la catena era grossa mi pareva ovvio che un animale del genere potesse liberarsi facilmente di quel paletto e fuggire. Che cosa lo teneva legato? Chiesi in giro a tutte le persone che incontravo di risolvere il mistero dell'elefante; qualcuno mi disse che l'elefante non scappava perché era ammaestrato... allora posi la domanda ovvia: "se è ammaestrato, perché lo incatenano?" Non ricordo di aver ricevuto nessuna risposta coerente.

Con il passare del tempo dimenticai il mistero dell'elefante e del paletto. Per mia fortuna qualche anno fa ho scoperto che qualcuno era stato tanto saggio da trovare la risposta: l'elefante del circo non scappa perché è stato legato a un paletto simile fin da quando era molto, molto piccolo.

Chiusi gli occhi e immaginai l'elefantino indifeso appena nato, legato ad un paletto che provava a spingere, tirare e sudava nel tentativo di liberarsi, ma nonostante gli sforzi non ci riusciva perché quel paletto era troppo saldo per lui, così dopo vari tentativi un giorno si rassegnò alla propria impotenza. L'elefante enorme e possente che vediamo al circo non scappa perché crede di non poterlo fare: sulla sua pelle è impresso il ricordo dell'impotenza sperimentata e non è mai più ritornato a provare... non ha mai più messo alla prova di nuovo la sua forza... mai più!

A volte viviamo anche noi come l'elefante pensando che non possiamo fare un sacco di cose semplicemente perché una volta, un po' di tempo fa ci avevamo provato ed avevamo fallito, ed allora sulla pelle abbiamo inciso "non posso, non posso e non potrò mai".

L'unico modo per sapere se puoi farcela è provare di nuovo mettendoci tutto il cuore... tutto il tuo cuore!"



IL RUOLO DEL LIBERO: 4 INGREDIENTI CHE FANNO GRANDE UN GIOCATORE. (ARTICOLO ORIGINALE PUBBLICATO VOLLEYBALL ADVICE)

Il ruolo del libero spesso è visto come la posizione più dura della pallavolo. Ma esattamente che cosa rende questo ruolo così difficile? Possiamo identificarli in quattro fattori.

1-L'atteggiamento mentale.

Non è un segreto il fatto che il libero tenda ad essere sottovalutato – non tanto dai compagni di squadra o dall'allenatore, che conoscono bene l'importanza e le complessità del giocare in questo ruolo – ma più che altro da parte degli spettatori, che magari ne ignorano la funzione. Può essere dunque molto difficile continuare ad impegnarsi al massimo pur sapendo di non essere pienamente apprezzati per quello che si è. Quante volte i liberi si sono sentiti dire “Tu sei quello con la maglia di colore diverso, vero?” e questo è tutto ciò che i tifosi più impreparati fanno riguardo al ruolo. Indossare una maglia diversa significa anche che il libero è sempre sotto i riflettori, tanto che è facile notare ogni suo singolo errore. Può essere dunque stressante per alcuni giocatori gestire la pressione che deriva dal giocare in questa posizione. Altra cosa importante: data la natura stessa del ruolo, può essere molto difficile rimediare ai propri errori. Per esempio, un centrale può sbagliare una palla a muro, ma può anche rimediare subito dopo con un primo tempo efficace o con un muro-punto. Un libero, al contrario, può solo cercare di evitare di commettere un altro errore – dopo tutto il libero deve sempre cercare di sbagliare il meno possibile – ma anche in quel caso non riceverà molti riconoscimenti, poiché non fa punti diretti.

2-Lettura del gioco.

Un giocatore che sappia ricoprire bene il ruolo del libero è un giocatore che AMA la pallavolo, e che quindi possiede delle ottime capacità di lettura del gioco. La capacità di prevedere dove gli avversari attaccheranno è sicuramente fondamentale, quindi il libero dovrà lavorare più di tutti sull'analisi dello schema di gioco dell'altra squadra, ovvero ad esempio individuare gli attaccanti più forti e scoprirne i colpi preferiti.

3-Gestione della palla.

Il libero è il re (o la regina) del bagher, ed è quindi fondamentale che possieda delle ottime qualità di gestione della palla. Di fatto, in questo deve essere il giocatore migliore della squadra. Non solo il libero è il pilastro della difesa, ma è anche il primo anello della catena dell'attacco, in quanto ha la responsabilità della ricezione.

4-Velocità.

Per essere un buon libero, sono necessari anche rapidità e riflessi scattanti. Riuscire a leggere e ad anticipare il gioco avversario può certo compensare una eventuale mancanza di reattività, ma coniugare le due qualità è ciò che serve per ricoprire al meglio questo ruolo. Avere dei riflessi rapidi è una tra le caratteristiche più importanti di un libero, perché quando la palla arriva verso di noi a tutta velocità bisogna prendere la decisione giusta in una frazione di secondo. Per di più, se ad esempio un centrale deve pensare solo a murare l'avversario e a schiacciare, il libero deve tenere a mente svariate opzioni tra cui scegliere, e deve prendere la decisione più efficace possibile quasi istantaneamente.



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Nelle tempeste del futuro di Pietro Trabucchi

Viviamo in un mondo iper-complesso, caratterizzato da sempre maggiore incertezza e da un continuo mutamento.

In questo contesto la pandemia è semplicemente l'ultimo atto della crisi innescata dal cambiamento globale. Crisi che riguarda le nostre certezze, le nostre abitudini e i nostri modelli mentali. Da qui non torneremo indietro; al contrario, dovremo imparare a convivere con questo mondo instabile, acquisendo nuove competenze psicologiche e cambiando il nostro mindset. Pietro Trabucchi, psicologo che da decenni si occupa di resilienza, motivazione e gestione dello stress e che lavora con atleti che si preparano a sfide straordinarie, focalizza in questo suo nuovo libro alcune delle capacità mentali che saranno fondamentali per il futuro.

- Imparare a tollerare l'incertezza crescente, rimanendo focalizzati e motivati.
- Saper pensare in modo autonomo e critico distinguendo il reale dall'irrealtà, il mondo delle «fake news» da quello delle informazioni vere.
- Saper governare le nostre parti impulsive e iperemotive che la società attuale invece stimola continuamente.
- Percepire con chiarezza i propri limiti, accettandoli come punto di partenza e non come vincolo schiacciante.

Con l'esempio di alcuni «super-atleti», di militari appartenenti alle forze speciali, di alpinisti ed esploratori di punta, e appoggiandosi a una solidissima letteratura scientifica, Trabucchi spiega in che modo queste qualità si possano e si debbano apprendere, sviluppare e allenare. E, con il contributo di Federico Fubini, giornalista e editorialista di economia, si interroga sui motivi che rendono la società italiana per certi versi meno propensa di altre a favorire un cambiamento di mentalità e su come riuscire a superare le resistenze attraverso un lavoro individuale e collettivo.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Hummus di carote

INGREDIENTI

500 gr. di carote - 6 cucchiaini di tahina - 1 spicchio d'aglio
1 pizzico di paprika forte - qualche filo di erba cipollina - pepe nero
5 cucchiaini di olio extravergine di oliva - 10 g di aceto di mele
1 cucchiaino di sale

L'hummus di carote è una salsa speziata e leggermente agrodolce a base di carote cotte. Una ricetta vegana, facile e veloce da preparare, perfetta da servire come antipasto o all'ora dell'aperitivo spalmata su pane e crostini. Pelate e lavate le carote e tagliatele a rondelle, quindi cuocetele al vapore o lessatele finché tenere. Raccogliete le carote cotte nel boccale di un mixer, tenendone da parte qualcuna per la guarnizione finale, e unitevi l'aglio schiacciato, la tahina, la paprika, l'aceto, l'olio e il sale.

Frullate il tutto fino a ottenere un composto denso e liscio. L'hummus di carote è pronto per essere trasferito in una ciotola e guarnito con l'erba cipollina tagliuzzata, qualche rondella di carota, una macinata di pepe nero e un giro d'olio.



Abruzzese
Cappelle sul Tavo



TEAM PESCARA PROJECT



LUCA LIBERATOSCIOLI

1° Allenatore gruppo Serie B2
e Under 18



LORENZO IEZZI

2° Allenatore gruppo Serie B2



UGO DONATELLI

1° Allenatore gruppo Serie C



EMMANUEL POLI

1° Allenatore gruppo Under 16
– Serie D





TEAM PESCARA PROJECT



MAURIZIO SCHIAZZA

1° Allenatore gruppo Under 16
– Serie D



MARIANNA CARAVAGGIO

2° Allenatore gruppo Under 16
– Serie D



FABRIZIO SCHIAZZA

Preparatore Fisico



PAOLO SCIARRA

Fisioterapista

