



# VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 2 ANNO 2022/2023



## COME SI FA A NON PERDERSI D'ANIMO MENTRE IL MONDO STA ANDANDO A ROTOLI?

È decisamente difficile rimanere ottimisti e focalizzati sui propri sogni quando il migliore degli scenari futuri prevede una recessione economica epocale. Eppure, l'ottimismo razionale è ancora la migliore scelta che possiamo fare... Quello che sta succedendo in questi anni, non è l'eccezione, è la norma per noi esseri umani. Per millenni abbiamo vissuto in mezzo a guerre, carestie, pestilenze e stravolgimenti climatici. La storia dell'umanità è la storia di una specie in equilibrio precario sull'orlo del baratro. Eppure, contro ogni pronostico, la condizione umana non ha fatto che migliorare, gli esseri umani non hanno fatto che prosperare. E oggi, per quanto le cose non siano "idilliache", come magari lo sono state negli ultimi 20 anni, sono comunque nettamente migliori rispetto agli ultimi 200, 2.000 o 20.000 anni. Anzi, credo che questo periodo sia una necessaria "sveglia" per un Occidente che è andato in letargo da troppo tempo e si è seduto sugli allori. La prosperità ci ha portato a concentrarci sui diritti nella nostra società e su come poterli ampliare sempre più. Ci siamo però dimenticati che quella prosperità è stata guadagnata con i doveri, ovvero con il sudore, con l'impegno e con l'ingegno. E' tempo di tornare a rimboccarsi le maniche e ricostruire una società che ha perso valori, direzione e dedizione. La risposta alla domanda, il primo passo per non perdersi d'animo, è sicuramente quello di smettere di leggere giornali, guardare TG, ascoltare podcast di news o seguire profili e canali social che commentano ossessivamente l'attualità; quello che viene chiamato "mondo dell'informazione" non è altro che il "mondo dell'intrattenimento ansiogeno e macabro". Questo "mondo" in nessun modo ripropone un'immagine fedele di quanto sta accadendo nella società, ma ne riporta sempre e solo uno spicchio infinitesimale, e generalmente il peggiore degli spicchi. L'industria dell'informazione NON informa, ma piuttosto deforma, deforma la realtà e gli stati emotivi di milioni di persone, esattamente come il cinema o qualsiasi altra piattaforma di intrattenimento. Se vogliamo davvero essere informati, avere una visione più oggettiva e razionale di quanto sta accadendo nel mondo, e capire su cosa ha senso focalizzarci per fare la differenza, dobbiamo necessariamente ripensare la nostra dieta mediatica:

Meno news. Più libri. Meno opinionisti social. Più documentari. Meno talk show. Più saggi e paper scientifici. Meno giornali. Più confronti con reali esperti di settore. Meno TG. Più viaggi. E infine non dimentichiamo che... Ogni persona in più che sia preparata, determinata, realizzata, centrata, soddisfatta e ottimista è un passo avanti verso una società più sana, equa, prospera, equilibrata e sostenibile. Il modo in cui decidiamo di prenderci cura della nostra mente, delle nostre emozioni, del nostro corpo, del nostro sviluppo personale, dei nostri progetti lavorativi e di studio, della nostra famiglia e in generale delle altre persone è quanto di più importante e concreto noi possiamo fare ogni santo giorno per migliorare questo mondo. Questo è il mio messaggio a tutti coloro che sentono di perdersi d'animo di fronte ad un mondo che sembra andare ormai a rotoli. Un abbraccio, Andrea Giuliadori.



**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 MEZIERÈS

393 89 79 975

e-mail: psciarra@email.it

P. IVA 01946490685

## CREARE UN MONDO DOVE TUTTI SENTANO DI AVERE UNO SCOPO

Mark Zuckerberg, il padre di Facebook, è ritornato ad Harvard e ha pronunciato un discorso per tutti gli studenti, invitandoli a “creare un mondo dove tutti si sentano di avere uno scopo”. Riporto alcuni punti salienti del discorso integrale.

*... Oggi voglio parlare dello scopo. Non sono qui per farvi il tipico discorso della cerimonia di consegna dei diplomi in merito al trovare il vostro scopo. Siamo giovani. Ci verrà di farlo istintivamente. Sono qui per dirvi invece che trovare il vostro scopo non è sufficiente. La sfida*

*della nostra generazione è creare un mondo dove tutti sentano di avere uno scopo. Uno degli aneddoti che preferisco è legato alla visita di John F. Kennedy al centro spaziale NASA. Vide un inserviente con una scopa e gli chiese cosa stesse facendo. L'inserviente rispose: “Presidente, sto aiutando a portare un uomo sulla luna”. Lo scopo è quel senso di appartenenza a qualcosa di più grande di noi, la sensazione di essere necessari e di lavorare per arrivare a qualcosa di meglio. Lo scopo è ciò che crea la vera felicità. ... Quando si sono laureati i nostri genitori, lo scopo derivava dal lavoro, dalla chiesa, dalla comunità. Nei nostri giorni però la tecnologia e l'automazione stanno sostituendo tanti lavori. Molte persone si sentono disconnesse e depresse e cercano di colmare un vuoto. Viaggiando, ho parlato con ragazzini detenuti in carcere minorile e tossicodipendenti, che mi hanno detto che le loro vite avrebbero potuto essere diverse se avessero avuto qualcosa da fare, ad esempio un programma post-scolastico, o un luogo dove andare. Per far progredire la nostra società, dobbiamo affrontare una sfida generazionale: non dobbiamo solo creare nuovi lavori, ma anche dare un nuovo senso allo scopo. .... Per prima cosa, partiamo con la creazione di progetti straordinari.*

*Questi progetti non hanno solo dato uno scopo alle persone coinvolte. Hanno dato anche all'intero Paese un senso di orgoglio per le cose eccezionali che eravamo in grado di realizzare. Ora è il vostro turno di realizzare cose grandiose. Lo so, probabilmente state pensando che non sapete come si costruisce una diga o come si coinvolgono milioni di persone in un progetto. Vi svelerò un segreto: all'inizio, nessuno sa come si fa. Le idee non nascono già formate. Diventano chiare solo lavorandoci. Dovete solo iniziare. Se, prima di iniziare, avessi dovuto capire tutto sulla connessione tra le persone, non avrei mai creato Facebook. ... Essere idealisti è bello. Ma preparatevi a essere incompresi. Chiunque lavori su una visione ampia viene definito folle, anche se poi il tempo gli darà ragione. Chiunque prenda delle iniziative verrà criticato perché ha troppa fretta: c'è sempre qualcuno che vuole rallentarvi. Nella nostra società, spesso non realizziamo grandi progetti perché abbiamo così tanta paura di sbagliare che ignoriamo tutte le cose sbagliate che rimarranno tali se non facciamo nulla. La realtà è che qualsiasi nostra azione avrà conseguenze nel futuro. Ma questo non deve frenarci. Cosa stiamo aspettando? È il momento che la nostra generazione si impegni nelle questioni di pubblico interesse. ... Realizziamo grandi progetti, non solo per il progresso, ma per creare uno scopo. Avviare progetti straordinari è quindi la prima cosa che possiamo fare per creare un mondo dove tutti sentano di avere uno scopo.*

**Il secondo è ridefinire le pari opportunità per offrire a tutti la libertà di perseguire il proprio scopo.**

continua alla pagina successiva



Alternativa al Grano da Cinzia  
Piazz. 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



AMNERIS  
VINI D'ABRUZZO

## CREARE UN MONDO DOVE TUTTI SENTANO DI AVERE UNO SCOPO

*... Ogni generazione amplia la sua definizione di uguaglianza. Le generazioni precedenti hanno combattuto per il diritto di voto e i diritti civili. Hanno vissuto il New Deal e la grande società. Ora è il nostro turno di definire un nuovo contratto sociale per la nostra generazione. ... I giovani fanno parte di una delle generazioni che fa più beneficenza. Nel giro di un anno, tre giovani statunitensi su quattro hanno effettuato una donazione e sette su dieci hanno raccolto denaro per enti di beneficenza. Ma non si tratta solo di denaro. Potete anche donare il vostro tempo. Vi assicuro che sono sufficienti una o due ore alla settimana per dare una mano a qualcuno, per aiutarlo a sfruttare il suo potenziale. Possiamo trovare tutti del tempo per dare una mano a qualcuno. Diamo a tutti la libertà di perseguire il loro scopo: non solo perché è la cosa giusta da fare, ma anche perché, quando più persone trasformano il loro sogno in qualcosa di incredibile, ne beneficiamo tutti.*

**Il terzo modo in cui possiamo far sì che tutti sentano di avere uno scopo è costruire una comunità.**

*... In un sondaggio, ai giovani di tutto il mondo è stato chiesto ciò che definisce la loro identità. La risposta più popolare non è stata la nazionalità, la religione o l'etnia, ma il fatto di essere "cittadini del mondo". Non è una cosa da poco. ... Viviamo però in un'epoca mutevole. Molte persone in tutto il mondo non sono al passo con la globalizzazione. È difficile occuparsi di persone di altri luoghi se non siamo contenti della nostra vita. Siamo spinti a chiuderci. ... Pertanto, le comunità sono importanti per tutti noi. Che si tratti di case o squadre sportive, chiese o gruppi musicali, ci permettono di sentirci parte di qualcosa di più grande e non essere soli; ci danno la forza di espandere i nostri orizzonti. ... Uno studente nella stanza di un dormitorio che connetteva una comunità alla volta, continuando a farlo finché un giorno non ha connesso tutto il mondo. I cambiamenti iniziano a livello locale. Anche i cambiamenti globali iniziano da qualcosa di piccolo, con persone come noi. Nella nostra generazione, la possibilità di creare una maggiore connessione e di cogliere le nostre più grandi opportunità si riduce a questo: la capacità di costruire comunità e creare un mondo dove tutti sentano di avere uno scopo. ... mi viene in mente una preghiera, che recito ogni volta che devo affrontare una sfida e che canto a mia figlia pensando al suo futuro quando le rimbocco le coperte. Dice: "Che la fonte di forza che ha benedetto quelli prima di noi ci aiuti a trovare il coraggio di rendere la nostra vita una benedizione". Spero che anche voi troviate il coraggio di rendere la vostra vita una benedizione.*

DANILO CASTALDI  
LIGHTING CONSULTANT



“

Per realizzare grandi cose, non dobbiamo solo agire, ma anche SOGNARE; non solo pianificare, ma anche CREDERE.

(Anatole France)

#SOCIALDADAWEB



# VOLLEY PESCARA PROJECT SERIE B2



**INFOLAB**  
Hardware Software Networking

25 ANNI



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

Via Campo Felice, 47 · Pescara (Pe) · tel. 085.4406156  
Via Nicola Bosco, 33/B · Vasto (Ch) · tel. 0873.368371



**targetcross**  
Gestionale ERP Esteso

Logistica

C.R.M.

Raccolta dati  
di produzione

**RAP**  
Raccolta dati di produzione



# L'ANGOLO DELLA FIABA

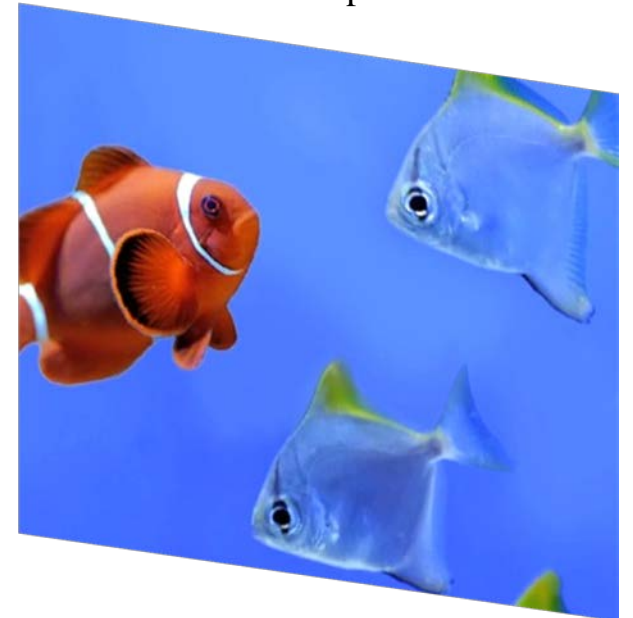
## **Che cavolo è l'acqua!**

*Ci sono due giovani pesci che nuotano insieme e incontrano un pesce più anziano, nuotare nella direzione opposta, che gli fa un cenno e dice, "Giorno ragazzi, com'è l'acqua?" I due giovani pesci continuano a nuotare per un po', finché uno dei due guarda l'altro e fa, "che cavolo è l'acqua?"*

Il punto della storia dei pesci è che le realtà più ovvie, diffuse e importanti sono spesso quelle più difficili da vedere e di cui parlare.

Siamo talmente presi dai massimi sistemi che dimentichiamo di dare la giusta attenzione alle piccole cose: l'espressione dolce dei nostri figli che dormono, l'acqua calda sul viso alla mattina presto, il gusto del primo sorso di caffè. Sembrano sciocchezze, eppure sono in grado di dare un valore immenso alle nostre giornate. L'investigatore Sherlock Holmes afferma che *"il mondo è pieno di cose ovvie che nessuno si prende mai la cura di osservare"*; il suo assioma è vero per molti di noi: *"guardiamo ma non vediamo"*. Vorrei suggerire un piccolo esercizio: prendete un foglio di carta e dei colori e ritraete un oggetto della vostra casa, qualcosa di comune, all'apparenza senza importanza ma al quale siete affezionati. Dedicate a questo esercizio 15 minuti, non di più e non preoccupatevi del risultato. Pensate solo a rilassarvi e a guardare bene il vostro soggetto: chiedetevi perché vi piace, per quale motivo lo avete acquistato, che cosa lo rende utile. Alla fine lo conoscerete come le vostre tasche e vi renderete conto di quanto sia importante nella vita di tutti i giorni. Ripetete questo esercizio ogni volta che ne avete voglia; alla fine i vostri disegni comporranno una bellissima collezione che potrete intitolare "Piccoli dettagli quotidiani".

Perché sono i dettagli che ci connettono con il presente e prestarvi attenzione ci ricorda di apprezzare ciò che abbiamo qui ed ora. Scoprirete che le giornate avranno un sapore diverso.



## IL CENTRALE NELLA PALLAVOLO FEMMINILE DI M. MORETTI (PRIMA PARTE)

E' importante, prima di cominciare l'analisi del centrale, porre l'accento sulla distinzione fra uomini e donne, perché, proprio in questo ruolo, esistono poche analogie tra maschile e femminile. Nella pallavolo maschile, la tipologia di questo giocatore è di un atleta alto, che deve saper murare bene e attaccare in primo tempo. Nel femminile, invece, distinguiamo tipi diversi di giocatrici che svolgono questo ruolo, alcune più proiettate verso un gioco d'attacco, altre abili e brave anche in seconda linea, e altre ancora, alte, che generalmente eseguono degli attacchi più lenti, e sono forti a muro.

Per facilità distingueremo due tipologie di centrali nel settore femminile:

- L'atleta alta (meglio se anche forte fisicamente) che ha nel muro e nell'attacco, meno veloce ma più potente, i suoi punti di forza, e che generalmente, non è utilizzata in seconda linea, sostituita dal libero. Quest'atleta, alle volte, esegue, sfruttando la sua fisicità, il servizio in salto.
- L'atleta meno alta, ma rapida, forte tecnicamente, che ha nell'attacco (tecnica e velocità di spostamento lungo la rete) il suo punto di forza, ed è meno forte a muro. Questo tipo di giocatrice in certi casi, se riceve bene, è utilizzata anche in seconda linea e generalmente non batte in salto.

Per fare degli esempi al primo gruppo appartengono le centrali cubane (Torres su tutte) e le statunitensi (Scott e Bown), mentre al secondo gruppo senza dubbio le centrali asiatiche ma anche le nostre Leggeri, Galastri e Mello.

### **1-LE CARATTERISTICHE che deve avere un buon centrale.**

- Altezza**, il centrale deve avere una certa statura, altrimenti risulterà facile agli avversari sfruttare questa carenza, con degli attacchi dal centro o alle bande in diagonale.
- Muro** e spostamento lungo la rete. Il centrale deve murare bene, e deve sapersi spostare con una buona tecnica e rapidità lungo la rete.
- Attacco con lo stacco ad un piede**. Questa tecnica, che ci consente di attaccare sia la fast (lo stacco ad un piede con palla colpita vicina alla banda), che la 02 (stacco ad un piede con palla colpita vicino all'alzatrice), è di gran lunga il tipo d'attacco più importante per un centrale.
- Attacco in primo tempo**. Oltre allo stacco ad un piede il centrale deve saper attaccare bene il primo tempo. Per questo tipo d'attacco è molto importante che l'atleta sappia entrare con il tempo giusto rispetto alla palla.
- Capacità d'eseguire degli attacchi usando il polso**. In tutti gli attacchi del centrale, è molto importante la capacità di usare il polso durante l'esecuzione del colpo, per far cambiare rapidamente direzione alla palla.
- Alzata**. Quando la palla è difesa dall'alzatrice capita spesso che il centrale che si trova in zona tre, debba alzare la palla. È importante che quest'atleta impari a palleggiare bene questo tipo di palloni.





## IL LIBRO DELLA SETTIMANA

### Il Senso e la Misura di Rossano Orlando

Si tratta di un saggio che invita a riflettere sui due termini SENSO e MISURA. Affiancare il SENSO alla MISURA è un'operazione perfetta se l'intermediario tra queste due voci è il denaro. Se il denaro è ormai la misura di tutte le cose, il fine della nostra esistenza, esso è in grado di dare, purtroppo, anche un senso alla nostra vita: tutto è orientato verso di sé. E incentrare la vita sul denaro significa rifiutare la moderazione, che non è altro che il rigetto della misura, con uno slittamento del senso negli eccessi. In buona sostanza non si ha più il "senso della misura", cioè non si riconosce più il limite al quale fermarsi per non eccedere.

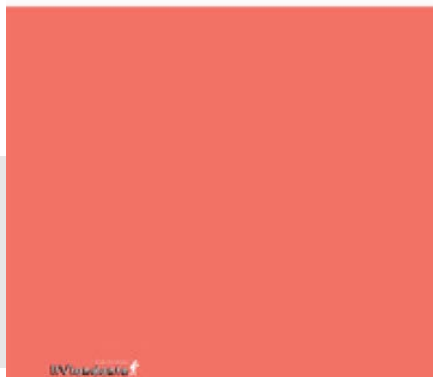
Il motto di oggi è "andare oltre", fare sempre qualcosa di più, salvo poi ritrovarsi nel pieno delle delusioni, con tutto ciò che ne scaturisce.

Il volume è arricchito di riferimenti ai classici della letteratura italiana e internazionale, rivisitati nella chiave di lettura del tema conduttore, "coinvolgendo" Manzoni, Aristotele, Vasco Rossi, Boito, Baum, Shakespeare, San Francesco, Guareschi, Andersen, Oresme, Eiximenis, Verga, Silone, Gogol', i Beatles e tanti altri, e sviluppando anche il pensiero del "monetarista rivoluzionario" abruzzese Giacinto Auriti e di Papa Francesco. Don Luigi Ciotti scrive nella prefazione: "Rossano, attraverso le sue letture e le sue riflessioni ci accompagna a scoprire che cosa tiene al guinzaglio le nostre vite e ci impedisce di esprimerle pienamente, così come impedisce alla società di progredire verso quel futuro di giustizia, di libertà, di dignità e diritti che tutti vogliono a parole, ma per il quale pochi si assumono la responsabilità di agire".

*I compensi ricavati dall'autore dalle vendite del volume, saranno devoluti in beneficenza.*

## IL SENSO E LA MISURA

Rossano Orlando  
prefazione di don Luigi Ciotti



## IL PIATTO DELLA SETTIMANA

### Spaghetti ai cannolicchi

#### INGREDIENTI

- 350 gr. spaghetti (o linguine) •500 gr. Cannolicchi •1 spicchio aglio
- 250 gr. Pomodorini •1/2 bicchiere vino bianco •peperoncino
- prezzemolo • sale •olio extravergine d'oliva

Per prima cosa mettete i cannolicchi in acqua fredda con un pizzico di sale per almeno 2-3 ore per farli spurgare. Sciacquate per bene dopo lo spurgo ed eliminate quelli che non sono buoni, iniziando da quelli spaccati. Prendete un coltellino ben affilato ed eliminate la sacca nera sabbiosa sulla parte bassa dei molluschi, poi sciacquateli nuovamente. Sgusciate una parte dei molluschi e lasciatene alcuni interi. Lavate i pomodorini e tagliateli in quattro parti. Schiacciate l'aglio con il lato della lama di un coltello senza sbucciarlo (aglio in camicia) e fatelo rosolare in una padella capiente con un filo d'olio, poi aggiungete i pomodorini, abbassate la fiamma e fate cuocere per 6-8 minuti, condendo con un pizzico di sale e peperoncino. Alzate la fiamma, aggiungete i cannolicchi, fate

insaporire e sfumate col vino bianco. Cuocete per un paio di minuti e spegnete la fiamma. Cuocete gli spaghetti in abbondante acqua salata, poi scolate molto al dente senza buttare l'acqua di cottura. Completate la cottura della pasta in padella con il condimento aggiungendo uno-due mestoli d'acqua di cottura per farla risottare. Aggiungete una manciata di prezzemolo tritato, un filo d'olio a crudo e servite.



**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

GIONATA VETTRAINO

Commercial Manager



[gionata.vettraino@gmail.com](mailto:gionata.vettraino@gmail.com)

3356389413



Barbuscia





# 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

**DANILO CASTALDI**  
LIGHTING CONSULTANT

 **GADA**<sup>®</sup>  
We grow with life