



VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 3 ANNO 2022/2023



La morte è una realtà onnipresente per noi, sia che vogliamo pensarci o meno. È sempre lì, nel sottofondo delle nostre giornate. Ne sentiamo parlare al telegiornale, ne sentiamo discutere tra i nostri conoscenti, ne sentiamo la presenza quando ci preoccupiamo della nostra stessa salute. La morte è tra i meandri dei nostri pensieri anche quando semplicemente prestiamo attenzione per attraversare la strada. Eppure ci spaventa prenderne consapevolezza. Ci spaventa parlarne. Ci spaventa farci i conti. Preferiamo di gran lunga dedicare il nostro tempo e le nostre energie mentali a gossip, futili liti e social media. Non voglio certo suggerire che qualsiasi cosa pensiamo o facciamo debba essere profonda e solenne, ma contemplare la brevità della nostra vita può aiutarci ad avere una prospettiva diversa su come investiamo i nostri pensieri. **Ho detto “come” e non “cosa”.** Più che l’oggetto della nostra attenzione, a contare infatti è la qualità della nostra attenzione. È come ci sentiamo mentre svolgiamo queste attività (qualsiasi attività), perché in fondo nessuno di noi sa quanto tempo ha ancora a disposizione. Prenderne coscienza ci dà chiarezza ed energia per vivere il momento presente, ma soprattutto ci fa smettere di soffrire per cose stupide. Prendete ad esempio le arrabbiate nel traffico. Sono forse la quintessenza dello spreco delle nostre energie mentali. Siamo dietro al volante della nostra auto e qualcuno fa una manovra azzardata o semplicemente guida lentamente, e noi ci ritroviamo invasi dalla rabbia. Se avessimo davvero consapevolezza della brevità della nostra vita, arrabbiarci per un episodio del genere ci apparirebbe subito per quello che è: un’assurdità. Avere una profonda coscienza della morte, infatti, ci fa comprendere quanto prezioso sia ogni singolo istante, anche questo preciso istante mentre sei alla guida. Questo meraviglioso momento presente in cui siamo nel pieno delle nostre abilità e non in un letto di ospedale storditi dalla morfina. Questo momento in cui il sole risplende in cielo o la pioggia cade leggera sul parabrezza della nostra auto, ed è tutto semplicemente perfetto. Le persone che amiamo sono ancora vive e noi stiamo guidando. Stiamo guidando lungo le strade di un paese civilizzato, un paese che non soffre per la fame o la guerra. Magari stiamo sbrigando una semplice commissione e la persona davanti a noi, di cui non conosciamo speranze o sofferenze (che potrebbero essere sorprendentemente simili alle nostre), sta semplicemente guidando con lentezza. **Questa è la nostra vita.** L’unica che ci è concessa. Non avremo mai questo momento indietro e non sappiamo quanti di questi momenti potremo ancora vivere. Non importa quante volte abbiamo ripetuto una determinata azione, arriverà un giorno in cui la faremo per l’ultima volta. Ogni singolo istante è dunque un’opportunità per tornare ad innamorarci della nostra esistenza, e allora perché non rilassarci e goderci la nostra vita? Rilassiamoci, sul serio. Anche nel mezzo delle difficoltà. Anche mentre stiamo lavorando duramente, anche nei periodi di incertezza. Siamo in un gioco in questo momento e non possiamo vedere il timer, quindi non sappiamo quanto tempo ancora abbiamo per giocare. Eppure abbiamo la possibilità di rendere questo gioco estremamente interessante. **Possiamo addirittura cambiare le regole.** Possiamo scoprire nuovi modi di giocare a cui nessuno aveva ancora pensato, possiamo giocare in modi che finora sono stati considerati impossibili. Ma qualsiasi cosa scegliamo di fare, per quanto ordinaria possa sembrare, possiamo apprezzare la rarità di ogni singolo istante della nostra vita. **La consapevolezza della morte è la strada maestra per vivere la nostra esistenza con questo spirito.**



Rag. Ernesto Vianello spa

...la ferramenta dal 1932

*Non bisogna mai aver
paura di morire, ma
di non cominciare
mai a vivere davvero.*

(Roberto Benigni)



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

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



OBIETTIVI DI RISULTATO E OBIETTIVI DI PROCESSO

DI FABRIZIO F. CARAGNANO

Nella vita devi comprendere che gli obiettivi non sono tutti uguali. Dire che bisogna avere ambizioni e bisogna osare non significa molto in termini qualitativi. Oppure dire che bisogna accontentarsi, bisogna ringraziare e approfittare delle occasioni che la vita ci presenta davanti, allo stesso modo, non ci dice nulla sulla qualità degli obiettivi; l'aspetto più importante è comprendere come gestire i propri obiettivi nella vita e soprattutto capire la differenza tra l'aver obiettivi di risultato ed obiettivi di processo, indipendentemente se essi siano ambiziosi o piuttosto semplici. Sono due tipologie di obiettivi molto diversi e richiedono approcci strategici molto diversi.

OBIETTIVI DI RISULTATO.

Un obiettivo si definisce di "risultato" quando il raggiungimento è subordinato ad una precisa condizione, che può verificarsi o meno, ma che assolutamente sia misurabile e chiaramente identificabile da tutti. In pratica a chiunque deve risultare chiaro, in un dato momento, se l'obiettivo è stato raggiunto oppure no. Ti fornisco alcuni esempi di obiettivi di risultato: "Il mio obiettivo è essere nominato caporeparto", "Il mio obiettivo è perdere 12 kg" o ancora "Il mio obiettivo è acquistare una macchina". Sono tutti obiettivi che, determinano la fine, la cessazione della strategia, una volta raggiunta la meta. Questo è un punto che voglio tu tenga bene a mente: una volta raggiunto l'obiettivo di risultato, la strategia cessa!

OBIETTIVI DI PROCESSO.

Si definiscono obiettivi di "processo", tutti quegli obiettivi in cui non è possibile definire chiaramente se l'obiettivo è stato raggiunto in maniera definitiva. Quindi per raggiungere un obiettivo di processo sono necessarie continue azioni di aggiustamento, per mantenere la condizione che si vuole raggiungere. Ti fornisco alcuni esempi di obiettivi di processo: "Quest'inverno voglio restare sempre in ottima salute", "Voglio che i miei colleghi mi stimino sempre", "Voglio che mio marito mi consideri sempre coraggiosa", o ancora "Voglio mantenere il mio peso forma di 78 Kg". Come puoi notare, ciascuno di questi obiettivi determina una strategia che non può essere terminata, perché nel momento in cui la persona perde di vista la strategia, ecco che compirà qualche azione che l'allontanerà dall'obiettivo prefissato. Voglio farti notare che ogni obiettivo di processo ti indurrà nuove abitudini. Cosa è un'abitudine se non un comportamento ripetuto nel tempo che poi diventa parte integrante della tua quotidianità? Se voglio restare in ottima salute, magari devo prendere l'abitudine di mangiare più cibi con vitamina C, abituarmi a fare quotidianamente esercizio fisico e magari abituarmi a coprimi bene durante le giornate più fredde... Se voglio che i colleghi mi stimino, devo imparare ad ascoltare e a reagire costantemente in maniera paziente e affettuosa... Ri-pensa adesso all'apparente contraddizione delle due strategie di vita, l'ambizione e il valorizza-ciò-che-hai, all'interno di questa distinzione tra obiettivi. Se noti bene, quando segui un obiettivo di risultato, durante i cosiddetti passi intermedi della tua strategia, è necessario spesso accontentarsi in vista dell'obiettivo che vuoi raggiungere. Alla Professoressa di Harvard risponderai che se il mio obiettivo di risultato è arrivare puntuale alle 8:00 a lavoro, allora evitare di incaponirmi cercando posteggi a tutti i costi sotto l'ufficio sarebbe un'ottima strategia. Quindi per arrivare puntuale, mi accontento tranquillamente del primo parcheggio che trovo. In questo caso non sto sminuendo me stesso, se mi accontento del primo parcheggio che trovo, perché il mio vero obiettivo non è vincere una scommessa a chi trova il parcheggio più vicino all'ufficio, ma arrivare puntuale. Se il mio obiettivo fosse invece guadagnare il più possibile economicamente, che è un obiettivo di processo, ecco che accettare il primo impiego che mi viene offerto significherebbe sminuirmi perché il primo impiego, a meno che non sia essere assunto da subito come CEO di una grossa azienda, molto probabilmente mi spingerebbe ad accontentarmi di qualcosa che difficilmente potrebbe portarmi a guadagnare sempre di più.

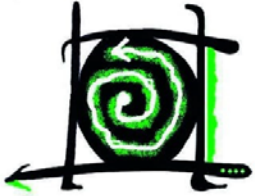


continua alla pagina successiva



PIZZERIA

SCUDERIA



PESCARA - Parco "Villa Sabucchi"

Tel. 085.4711492 - 333.7358773



OBIETTIVI DI RISULTATO E OBIETTIVI DI PROCESSO

DI FABRIZIO F. CARAGNANO

Se è sensato accontentarsi, in un passo intermedio, per perseguire un **OBIETTIVO DI RISULTATO**, ecco che se voglio perseguire un **OBIETTIVO DI PROCESSO**, l'accontentarsi potrebbe, il più delle volte, risultare controproducente. Se vuoi restare in salute durante l'inverno, andrai alla ricerca di abiti con tecnologia traspirante di ultima generazione ed eviteresti di "accontentarti" della prima "maglietta della salute" che ti fornisce tua madre. Un'ultima osservazione. Hai mai notato che le filosofie del *valorizza-ciò-che-hai* e del *vivi-al-massimo-il-tuo-momento-presente* sono tipicamente adottati dall'Essere Umano durante situazioni di alta precarietà? Hai mai notato che sono filosofie tipiche dei paesi poveri o che diventano importanti e diffuse in situazioni di guerra? Ora hai capito perché!

Nei paesi poveri ciò che l'essere umano viene indotto a perseguire sono obiettivi di risultato, non obiettivi di processo. se il tuo obiettivo è non morire cioè arrivare vivo a fine giornata, come accade nei paesi più poveri o durante delle guerre, ecco che alla luce di questo obiettivo di risultato (o sei vivo o sei morto, ti assicuro che per chi ti osserva e ti sta intorno, vederti morto è una condizione molto precisa e poco dubbia!), devi accontentarti di mangiare qualsiasi cosa ti capiti a tiro, di certo non ti metti a fare lo schizzinoso dicendo a te stesso che se non mangi in quel ristorante 5 stelle non sei soddisfatto! E a fine giornata, tiri quel bel sospiro di sollievo che ti fa dire: "e anche oggi sono sopravvissuto!". C'è poco da fare gli ambiziosi!

RICAPITOLANDO:

Alcuni formatori spingono a non accontentarsi mai e a sognare per se stessi sempre il massimo. Contemporaneamente insegnano anche a valorizzare e a ringraziare la vita per ciò che si ha. Sembra una contraddizione...in realtà non lo è se impari a comprendere la natura degli obiettivi che ti poni.

➤ se ti poni un obiettivo di risultato, cioè un obiettivo che una volta raggiunto determina la fine della strategia adottata per raggiungerlo, ecco che per quel fine puoi tranquillamente accontentarti di ciò che ottieni nei passi intermedi.

➤ se ti poni un obiettivo di processo, cioè un obiettivo che necessita di una strategia costante e continuativa nel tempo, ecco che essere ambiziosi, nei passi intermedi, potrebbe aiutarti a migliorare quella condizione e a mantenere attiva quella strategia.



DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT



VOLLEY PESCARA PROJECT SERIE C



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

L'albero triste

C'era una volta un bellissimo giardino, con alberi e fiori di ogni tipo, meli, aranci e rose. Tutti felici e soddisfatti.

C'era solo felicità in quel giardino, tranne che per un albero che era molto triste. Il povero albero aveva un problema: non sapeva chi fosse! "Ti manca la concentrazione" gli disse il melo "se davvero ti impegni, puoi fare mele deliziose.

Guarda com'è facile". "Non ascoltarlo" intervenne il cespuglio di rose "e guarda quanto siamo belle noi!". L'albero disperato provò a seguire ogni consiglio. Cercò di produrre mele e far sbocciare rose ma, non riuscendo, a ogni tentativo si sentiva sempre più frustrato. Un giorno un gufo arrivò nel giardino. Era il più saggio di tutti gli uccelli e vedendo la disperazione dell'albero esclamò: "Non ti preoccupare. Il tuo problema non è così serio. È lo stesso di tanti esseri umani! Ti darò io la soluzione: non passare la tua vita ad essere ciò che gli altri vogliono che tu sia. Sii te stesso. Conosci te stesso e per far ciò ascolta la tua voce interiore". Poi il gufo scomparve. "La mia voce interiore? Essere me stesso? Conoscere me stesso?" l'albero disperato pensava tra sé e sé alle parole del gufo quando all'improvviso comprese. Si tappò le orecchie e aprì il suo cuore e sentì la sua voce interiore che gli stava dicendo "Non darai mai mele perché non sei un melo, e non fiorirai ogni primavera perché non sei un cespuglio di rose. Tu sei una Sequoia, e il tuo destino è crescere alto e maestoso. Sei qui per offrire riparo agli uccelli, ombra ai viaggiatori, bellezza al paesaggio! Tu hai questa missione! Seguilà!".

A queste parole l'albero si sentì forte e sicuro di sé e cessò ogni tentativo di diventare qualcun altro ed esattamente quello che gli altri si aspettavano da lui. In breve tempo riempì il suo spazio e divenne ammirato e rispettato da tutti. Solo da quel momento il giardino divenne completamente felice.

Tutti sono geni. Ma se giudichi un pesce in base alla sua capacità di arrampicarsi su un albero, lui vivrà tutta la sua vita pensando di essere stupido.

A. Einstein



Questo racconto ci fa riflettere sull'importanza di essere noi stessi e non qualcun altro. La sequoia non può dare frutti come il melo, così come non può fiorire ad ogni primavera come il cespuglio di rose. Ognuno è diverso ed ognuno è "unico" e non c'è peggior errore che cercare di essere la copia carbone di qualcun altro: sii semplicemente te stesso al tuo meglio. Per fare questo però devi smettere di comportarti come il melo o come il cespuglio di rose. Devi ascoltare te stesso e cominciare magari ad essere la maestosa sequoia. Voler essere qualcun altro è un inutile spreco di tempo e di energie.



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

2-LE COMPETENZE del centrale nel gioco.

La competenza più importante per un centrale nel gioco è il muro. Dovrà avere, infatti, delle capacità sia tecniche, sia tattiche, poiché, le è chiesto d'organizzare la squadra nella fase di muro, decidendo le scelte da effettuare. Ciò è sempre più importante nel gioco attuale, perché il centrale deve "giocare" una partita nella partita, contro l'alzatrice avversaria, cercando di intuirne le strategie e facendo delle scelte precise, per cercare di eluderle. Eseguire una tattica di "attesa", cioè, aspettare al centro della rete per poi andare, una volta individuata la direzione d'alzata, verso l'attaccante, è una strategia che non permette più d'essere molto efficaci a muro, poiché quasi tutte le squadre, tendono a velocizzare sempre di più le traiettorie d'alzata alle bande.

La centrale dovrà, quindi, effettuare sempre più spesso delle scelte (e anche farle effettuare alle proprie compagne), cercando di anticipare le intenzioni dell'alzatrice avversaria. La giocatrice centrale deve essere molto responsabilizzata e investire, in questo modo, gran parte della sua attenzione nell'azione di muro. È molto importante che ci sia un continuo scambio d'informazioni tra allenatore e centrale, per concordare le scelte che la squadra effettuerà a muro; l'uscita del centrale in seconda linea per il libero, dà la possibilità all'allenatore di poter parlare con l'atleta e concordare con lei la tattica da seguire. Oltre che a muro, il centrale svolge un ruolo determinante anche in attacco. Abbiamo già anticipato come in questo fondamentale, sia molto importante, che quest'atleta, sappia effettuare la tecnica di stacco ad un piede. Nella pallavolo femminile l'attacco di seconda linea è, salvo rare eccezioni, meno efficace rispetto a quello di prima linea. Per evitare che il muro avversario possa posizionarsi (con il posto 4 e 3) davanti al nostro centrale, trascurando l'attacco di seconda linea, è importante che il centrale effettui degli attacchi verso la zona 2, azione che tecnicamente è eseguita con lo stacco ad un piede.

Anche quando l'alzatrice è in seconda linea e la squadra è in una situazione d'attacco a tre, la possibilità da parte del centrale, di alternare la fast e la 02 agli attacchi in primo tempo, permette alla squadra maggiori soluzioni possibili in attacco. Terza competenza importante, che spetta al centrale, è, come abbiamo accennato prima, quella di alzare in palleggio le palle difese dall'alzatrice, che finiscono vicino alla rete. Per fare questo si deve effettuare bene il palleggio avanti, ma anche quello rovesciato, e in alcune situazioni, con palla vicino a rete, il palleggio in salto. Il centrale oltre a queste tre competenze principali, deve servire, e se, come probabile, sostituito dal libero, difendere solo nella rotazione in cui è al servizio (generalmente in zona 5), cosa quest'ultima che non va per niente sottovalutata, allenando regolarmente l'atleta in difesa, per essere efficienti anche nelle due rotazioni in cui il libero non è in campo. In alcuni casi particolari, con centrali particolarmente abili in ricezione (è il caso della Leggeri e della Mello), si può optare per non sostituire il centrale con il libero in seconda linea, e in questo caso, l'atleta deve anche ricevere e difendere nelle tre rotazioni di seconda linea.



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Non dirmi che hai paura di giuseppe Catozzella

Samia è una ragazzina di Mogadiscio. Ha la corsa nel sangue. Ogni giorno divide i suoi sogni con Ali, che è amico del cuore, confidente e primo appassionato allenatore. Mentre intorno, in Somalia, le armi parlano sempre più forte la lingua della sopraffazione, Samia guarda lontano ed avverte nelle sue gambe magre e velocissime un destino di riscatto per il paese martoriato e per le donne somale. Gli allenamenti notturni nello stadio deserto, per nascondersi dagli occhi accusatori degli integralisti e le prime affermazioni la portano, a soli diciassette anni, a qualificarsi alle Olimpiadi di Pechino.

Arriva ultima, ma diventa un simbolo per le donne mussulmane in tutto il mondo. Il suo vero sogno, però, è vincere. L'appuntamento è con le Olimpiadi di Londra del 2012. Ma tutto diventa difficile. Gli integralisti prendono ancora più potere, Samia corre chiusa dentro un burqa. Rimanere lì, all'improvviso, non ha più senso. Una notte parte, a piedi, rincorrendo la libertà e il sogno di vincere le Olimpiadi. Sola, intraprende il viaggio di ottomila chilometri, l'odissea dei migranti dall'Etiopia al Sudan e, attraverso il Sahara, alla Libia, per arrivare via mare in Italia. Tratto da una storia vera.

INDOVINELLO

LA SOLUZIONE NELLA PROSSIMA USCITA

Il mozzo che dipinge la nave

Un mozzo sta dipingendo l'esterno di una nave che si trova nel porto. E su una scaletta lunga 7,5 m. Gli scalini sono distanti tra loro 25 cm l'uno dall'altro. Lo scalino più basso, quello su cui ha i piedi il mozzo, è a 20 cm dal pelo dell'acqua. La marea si alza di 75 cm. Di quanti scalini deve salire il mozzo per non bagnarsi i piedi?



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Flan di Zucca

INGREDIENTI per 5 Flan

-Zucca polpa 500 g -Parmigiano Reggiano DOP da grattugiare 100 g -Latte intero 1 cucchiaio -Olio extravergine d'oliva q.b. -Pepe nero q.b. -Sale fino q.b. -Rosmarino q.b. -Noce moscata q.b. -Uova medie 4

PER LA CREMA AL CAPRINO

-Caprino 240 g -Panna fresca liquida 100 ml -Pepe nero q.b. -Sale fino 1 pizzico
Per preparare i flan di zucca, affettate la zucca, eliminate la buccia e i semi interni. Disponete le fette su una leccarda foderata con carta da forno, poi irroratele con un filo d'olio, sale e pepe a piacere e rametti di rosmarino. Coprite la teglia con carta alluminio e infornate in forno statico preriscaldato a 200° per circa 15 minuti. Una volta cotta, sfornate e fate intiepidire leggermente la zucca; poi versatela in un mixer e aggiungete le uova con il Parmigiano grattugiato. Grattate la noce moscata, salate a piacere e versate anche il latte. Frullate fino ad ottenere una crema omogenea. A questo punto imburrate gli stampini della capacità di 125 ml e foderateli con ritagli di carta da forno e versate il composto ricoprendo i 2/3 dello

stampino aiutandovi con un mestolo. Ponete i flan ravvicinati in una teglia dai bordi alti e aggiungete acqua calda (non bollente) per la cottura a bagno maria; l'acqua dovrà arrivare ai 2/3 degli stampini. Cuocete i flan in forno statico preriscaldato a 180° per circa 45 minuti. Una volta cotti, sfornateli e fateli raffreddare completamente. Mentre i flan cuociono, dedicatevi alla crema al caprino: in una ciotola versate il formaggio caprino e la panna o il latte; aggiustate con un pizzico di sale e mescolate gli ingredienti con un cucchiaio di legno o una frusta per creare un composto cremoso. Sfornate i flan, impiattateli facendo colare su ciascuno la crema al caprino. Potete decorare i flan di zucca con erba cipollina tritata!



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.vettraiino@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**[®]
We grow with life