



VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 4 ANNO 2022/2023



GLI OBIETTIVI NON SONO CIÒ CHE PENSI... DI ANDREA GIULIODORI

Ti sei mai chiesto cos'è davvero un obiettivo? Che si tratti di lavoro, sport, o ambizioni personali, viviamo in una società che adora parlare di obiettivi. Obiettivi di bilancio. Obiettivi della squadra per la nuova stagione sportiva. Obiettivi di rendimento. Obiettivi...

Ma alla fine, questi obiettivi, cosa rappresentano davvero? Beh, sono dei risultati che vogliamo ottenere. Mi potresti rispondere. E se all'università, o in azienda, hai fatto uno di quei corsi sulla "definizione degli obiettivi" potresti aggiungere che un obiettivo è un risultato che deve essere SMART:

- Specific (specifico) - Measurable (misurabile) - Achievable (raggiungibile) - Relevant (rilevante) - Time-based (basato sul tempo).

Eppure, nulla di tutto questo ci dice cos'è davvero un obiettivo. Ti propongo allora una definizione alternativa, una definizione che probabilmente non avevi mai sentito: *Un obiettivo non è altro che una nostra personale teoria su come ci sentiremo una volta raggiunto un determinato traguardo.* Vuoi perdere 10 kg? Vuoi laurearti? Vuoi avere quella promozione al lavoro? Vuoi...

Ecco, ognuno di questi obiettivi, è una scommessa che il nostro cervello sta facendo sulle emozioni che proveremo una volta raggiunto quel risultato. Non è che una mattina ci svegliamo, ad esempio, e decidiamo di perdere 10 kg così, tanto per. Li vogliamo perdere perché ipotizziamo che rimetterci in forma ci farà SENTIRE più fascinosi, più sicuri di noi stessi, più sani, etc. Sono queste emozioni future ciò che ricerchiamo davvero, non i risultati fini a sé stessi. ... e qui emergono un paio di problemini:

1. Le nostre ipotesi spesso sono sbagliate. Magari ti è già capitato in passato. Hai fatto mille sacrifici per raggiungere un certo obiettivo, convinto che, una volta ottenuto questo "premio", la tua vita avrebbe finalmente avuto un senso. Eppure, raggiunto il fatidico traguardo, non hai sentito nulla. Sì certo, per un paio di giorni sei stato anche soddisfatto (?), ma poi è tornato tutto come prima: il senso di inadeguatezza, le preoccupazioni per il futuro, il bisogno di rincorrere una nuova meta ancor più ambiziosa. La verità è che, come esseri umani, siamo un mezzo disastro nel prevedere quali traguardi effettivamente ci faranno provare le emozioni che desideriamo e di cui abbiamo davvero bisogno. Anche perché, cosa vogliamo nel profondo, spesso neanche lo abbiamo ancora capito! Ed è così che ci ritroviamo a rincorrere obiettivi dettati dalle aspettative degli altri: i nostri genitori, il nostro partner, il nostro capo. Obiettivi che, una volta raggiunti, ci fanno sentire vuoti. E qui si presenta il secondo problemino.

2. Legare il nostro stato emotivo al raggiungimento di traguardi FUTURI è la ricetta assicurata per l'infelicità. Nel momento in cui ci diciamo (coscientemente o inconscientemente) che saremo felici, soddisfatti, orgogliosi, realizzati e sereni, solo quando raggiungeremo un certo obiettivo, di fatto, quello che il nostro cervello capisce davvero è che, finché non avremo raggiunto quel traguardo saremo infelici, insoddisfatti, insicuri, scontenti e ansiosi. Siamo dei fottuti geni quando si tratta di complicarci la vita da soli! Come se ne esce? Dobbiamo smettere di darci obiettivi e vivere in un'incessante ricerca epicurea del piacere istantaneo?

No, sarebbe un disastro: la dopamina ci renderebbe la vita un inferno. Quindi, come diamine se ne esce? Il primo passo consiste nel far emergere in superficie quelle che sono le esperienze e gli stati emotivi che desideriamo davvero vivere ogni giorno nella nostra vita. Non dobbiamo quindi partire dai traguardi che vogliamo raggiungere, ma piuttosto dalle emozioni che vogliamo provare. Scoprire queste emozioni sarà come accendere finalmente la luce in una stanza della nostra mente che è rimasta per troppo tempo al buio. Capire cos'è che ci spinge davvero nella vita, quali sono le esperienze di cui abbiamo bisogno e che agogniamo ci darà un senso di chiarezza mai avuto in precedenza. Una volta che avremo chiari quali sono gli stati emotivi che hanno senso coltivare nella nostra quotidianità, A QUEL PUNTO, potremo definire obiettivi davvero efficaci. Obiettivi che siano in grado di farci vivere emozioni fondamentali da SUBITO e per l'intero percorso verso il raggiungimento dei nostri traguardi. E' infatti questo il secondo cambio di paradigma sugli obiettivi che vorrei condividerti in questo articolo: Impara a definire obiettivi che ti facciano vivere le emozioni che desideri, non DOPO che li avrai raggiunti, ma DURANTE la pratica quotidiana necessaria per la loro realizzazione.



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: psciarr@gmail.it

P. IVA 01946490685



ACCETTARSI O MIGLIORARSI? ECCO COME FARE ENTRAMBE LE COSE DI RICK DUFER

Spesso, l'accettazione di sé è vista in contrapposizione alla crescita personale.

In fin dei conti, se devo migliorarmi significa che non riesco ad accettare pienamente quello che sono, e se decido di accettarmi per quel che sono allora non devo migliorarmi.

Giusto? Sbagliato. Se la filosofia mi ha insegnato qualcosa è che l'accettazione di sé è un punto di maturazione fondamentale dell'individuo ma solo se sappiamo cosa va accettato.

Purtroppo, spesso l'accettazione di sé diventa la scusa buona per fermarsi immobili nel punto in cui ci troviamo, rigettando le critiche di chi dice "lavora un po' su te stesso", evitando gli spigoli della realtà che ti suggeriscono di adattarti, di crescere, di evolvere.

Accettarsi si trasforma facilmente nella consolatoria idea che io vado bene così come sono e che se il mondo mi chiede di cambiare si tratta di un sopruso di chi mi vuole meno "autentico".

L'accettazione di sé diventa l'idea che la richiesta di migliorarmi sia un complotto ordito contro la mia vita.

L'arte di accettarsi nella filosofia

Ma accettarsi non significa "vado bene così come sono", è un concetto un po' più complesso che ha a che fare profondamente con la filosofia. John Locke diceva che il filosofo è come quel marinaio che deve scandagliare il fondale marino a bordo di una nave. Per farlo, egli getta in acqua un piombo appeso ad un filo e quando il peso tocca il fondo egli può misurare le asperità, la profondità e l'andamento del terreno. Ad un certo punto, per quanto lo scandaglio sia lungo, il peso non arriverà più a toccare il fondale perché gli abissi si spalancheranno sotto la pancia della nave. Locke afferma che il filosofo fa un lavoro molto simile, ma con il pensiero: fare filosofia significa scandagliare le profondità e accorgersi fin dove la riflessione può arrivare, sapendo che, ad un certo punto, non potremo più toccare il fondo dell'abisso. In questo senso, il compito stesso del pensare è quello di trovare i limiti del pensiero, in ogni campo: scientifico, tecnologico, personale, filosofico, artistico, letterario, ecc. Una volta trovati quei limiti, rendersi conto che all'interno di essi c'è la libertà, all'esterno c'è il nulla, l'impensabile, il non esperibile. Il filosofo, insomma, deve accettare il limite del proprio pensiero.

L'accettazione del limite è parte integrante della maturazione del nostro pensiero: aver scandagliato a sufficienza significa misurare il punto più lontano a cui possiamo giungere e percorrere i confini di quel che possiamo capire e fare nostro. Il limite ci ricorda prima di tutto che non possiamo avere tutto sotto controllo, che non possiamo comprendere ogni cosa, né diventare tutto quello che ci passa per la testa, perché siamo costretti entro i confini della nostra limitatezza. Ciò significa che, entro quei limiti, possiamo spingerci ben oltre quel che altri hanno detto, pensato e immaginato, e che comprendere come siamo fatti dentro quei confini è la parte essenziale che ci rende umani. Ma senza l'accettazione del limite, non esiste conoscenza di sé. Ma significa anche modificare il concetto di libertà: siamo liberi solo quando individuamo il territorio del nostro agire, avendo scandagliato il fondale e segnato i confini dei nostri limiti. Saremo prigionieri quando negheremo l'esistenza di quei limiti, o quando non avremo esplorato a sufficienza la vasta porzione di noi stessi che sta all'interno di quei confini. Senza l'accettazione del limite, non esiste libertà. Questo è il motivo per cui accettazione di sé e crescita personale non sono affatto antitetici, bensì alleati. Tutto sta nel capire bene cosa significa "accettare se stessi". In un mondo fatto di guru in cerca di consenso, è chiaro che la frase "accettati per ciò che sei" può essere facilmente usata come suggerimento a non migliorarti, non cambiare, non progredire. Non importa chi tu sia, quali siano i tuoi problemi e le tue possibilità: accettarti significa rigettare tutte le occasioni di compiere la fatica del miglioramento, visto non più come opportunità ma come criticità.

Come imparare ad accettarsi e internet.

Sul web troverai infinite occasioni per distorcere l'idea di accettazione:

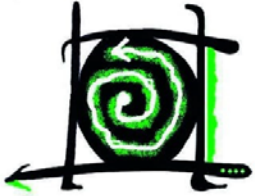
- Troverai l'influencer che ti convincerà di come la tua difficoltà nel rapportarti con l'altro sesso non sia affatto un problema tuo, che non sia il prodotto dei tuoi comportamenti da migliorare, e perciò non hai bisogno di mettere in discussione te stesso, e così ti farà sentire coccolato nella tua solitudine.



continua alla pagina successiva

PIZZERIA

SCUDERIA



PESCARA - Parco "Villa Sabucchi"

Tel. 085.4711492 - 333.7358773



ACCETTARSI O MIGLIORARSI? ECCO COME FARE ENTRAMBE LE COSE DI RICK DUFER

- Ti raggiungerà l'advertising di una nutrizionista che, rivolgendosi al tuo disagio per il fatto di essere sovrappeso, ti convincerà che non c'è niente da modificare in te, che sei bellissimo così come sei e che non devi lasciare che i modelli sociali imperanti ti convincano di dover cambiare qualcosa.
- Ci sarà lo streamer che ti permetterà di sentirti meno in colpa per le sei ore trascorse sul videogioco del momento, perché se lo fa lui per tutto il giorno allora significa che puoi farlo anche tu
- Scoprirai l'opinionista che, esprimendo un'idea simile a quella che tu nutri pregiudizialmente, ti farà sentire a tuo agio con la consapevolezza di avere forti convinzioni pur non avendo mai studiato, approfondito o messo in discussione le tue idee.

E così, di volta in volta, accettare se stessi significa rimanere perfettamente immobili nei propri difetti, statici nei vicoli ciechi della propria esistenza, cristallizzati nelle abitudini che bisognerebbe cambiare semplicemente perché sfociano facilmente nella patologia e nella sofferenza. Il miglioramento di sé però non è la mancata accettazione di sé. Migliorarsi significa proprio accettare quel che ogni essere dotato di intelligenza dovrebbe accettare: la realtà indiscutibile dei suoi limiti. Migliorarsi vuol dire accettare i confini entro cui dobbiamo agire per conoscerci meglio, non accettare di trovarsi in un punto casuale entro il territorio compreso tra i nostri limiti.

Migliorarsi ha a che fare con l'esplorazione delle proprie possibilità e accettare se stessi passa per la consapevolezza del limite che compone intrinsecamente quelle possibilità. Ricardo Peter, nel suo "Una terapia per la persona umana", tentò di denunciare la cultura della perfezione che avvelena la vita dell'essere umano: la hybris che ci spinge a negare i nostri limiti; l'incapacità di trovare una dimensione di vita in cui mettere a frutto i propri talenti; il coraggio di ammettere che non possiamo arrivare ovunque, controllare tutto, capire ogni cosa. E credo che l'opera di Peter sia fondamentale per riportare l'essere umano con i piedi per terra. Ma l'accettazione di sé intesa come "accettazione del punto in cui uno si trova ora nella sua esistenza" è soltanto un'altra forma di hybris e tracotanza.

L'idea che accettarmi significa non farmi toccare dal mondo, evitando di riconoscere tutti quegli avvenimenti della vita che, sorprendendomi inadeguato, mi dovrebbero spingere a migliorarmi, a lavorare su me stesso, ad esplorarmi in vista di un cambiamento consapevole, è superbo quanto l'idea di chi nega i propri limiti e presuppone di poter fare, dire e diventare qualsiasi cosa desideri.

Le relazioni con gli altri mi chiedono adattamento.

DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT

amare se stessi vuol dire, essere
consapevoli di avere un
valore che niente e nessuno
può alterare o sminuire.



(continua prossima uscita)



VOLLEY PESCARA PROJECT SERIE D



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

Il contadino, il figlio e l'asino

Un vecchio faceva il cammino con il figlio giovinetto. Il padre e il figlio avevano un unico piccolo asinello: a turno venivano portati dall'asino ed alleviavano la fatica del percorso. Mentre il padre veniva portato e il figlio procedeva con i suoi piedi, i passanti li schernivano: "Ecco," dicevano "un vecchietto moribondo e inutile, mentre risparmia la sua salute, fa ammalare un bel giovinetto".

Il vecchio saltò giù e fece salire al suo posto il figlio suo malgrado.

La folla dei viandanti borbottò: "Ecco, un giovinetto pigro e sanissimo, mentre indulge alla sua pigrizia, ammazza il padre decrepito".

Egli, vinto dalla vergogna, costringe il padre a salire sull'asino. Così sono portati entrambi dall'unico quadrupede: il borbottio dei passanti e l'indignazione si accresce, perché un unico piccolo animale era montato da due persone. Allora parimenti padre e figlio scendono e procedono a piedi con l'asinello libero.

Allora sì che si sente lo scherno e il riso di tutti:

"Due asini, mentre risparmiano uno, non risparmiano se stessi".

Allora il padre disse: "Vedi figlio: nulla è approvato da tutti; ora ritorneremo al nostro vecchio modo di comportarci".

Perché dovremmo preoccuparci di ciò che gli altri pensano di noi, perché dovremmo avere più fiducia nelle loro opinioni che nella nostra? (Brigham Young)



Questa fiaba ci spiega molto bene l'importanza di decidere con la propria testa, in base ai propri valori e perseguendo i propri obiettivi. Le tue decisioni non devono dipendere dal giudizio degli altri così come non possono essere prese per compiacere qualcuno. Troverai sempre persone pronte a puntarti il dito contro, pronte a dirti che stai sbagliando. Se aspetti che tutti ti diano ragione non farai mai alcuna scelta e passerai la tua vita come la gru, su una gamba sola, in attesa di fare quel passo. Non lasciare che la tua chiarezza di idee, la tua passione e la voglia di ottenere risultati possa essere condizionata da altri. Fai sempre una netta distinzione tra coloro che possono esserti d'aiuto e coloro da tenere a distanza. Parlo di coloro che pur non avendo mai fatto niente nella vita sono sempre pronti a dispensare consigli gratuiti e insinuare dubbi. Sono coloro che sanno fare meglio il lavoro degli altri. Ascolta i consigli di coloro che stimi ma decidi sempre con la tua testa. Fai ciò che "ritieni giusto" e se anche gli altri avranno tutte le argomentazioni per attaccarti tu avrai sempre la certezza che ciò che hai fatto era ciò che volevi fare.



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

2-IL CENTRALE A MURO.

Abbiamo voluto sottolineare come il muro rappresenti una priorità per l'atleta che gioca in posto tre. Si è affermato che il centrale è responsabile dell'organizzazione di questo fondamentale durante la partita: questa giocatrice deve effettuare delle scelte tattiche e comunicarle alle compagne, affinché le eseguano. Ma che tipo di decisioni deve prendere una centrale? In una situazione d'attacco a tre, la prima scelta del centrale è di decidere se saltare sul primo tempo avversario (azione di muro che chiamiamo Opzione 3), o di attendere, facendo muro di lettura, aspettando di vedere dove l'alzatrice avversaria invia la palla prima di agire. Questo tipo di scelta cambia anche l'impostazione tecnica: in caso d'Opzione 3, il centrale si posiziona davanti alla giocatrice di zona 3 avversaria, e piegando bene le gambe e partendo con le braccia in posizione normale e non alte, salta con lo stesso tempo di salto di questa giocatrice. Nel caso di un muro di lettura, il centrale parte dal punto 3, ossia esattamente dal centro del campo, e la posizione delle giocatrici di zona 2 e 4 è più accentrata; il centrale si posiziona con le braccia alte e le gambe poco piegate, pronto, appena vede dove è indirizzata la palla, ad agire. Oltre che scegliere se saltare o no sul primo tempo avversario, il centrale può decidere di anticipare lo spostamento in una direzione. È, ad esempio, il caso in cui, in attacco a due, si sceglie di anticipare lo spostamento verso la zona 2 (Opzione 2), su una Fast dell'attaccante avversario, o viceversa verso la zona 4 (Opzione 4), su una Super in zona 4 dell'attaccante avversario. Il centrale può anche decidere una doppia opzione su un attaccante avversario, coinvolgendo nell'azione di muro il posto 4 o 2. Ciò si verifica, ad esempio quando in una situazione d'attacco a tre si sceglie di saltare con il posto 4 e 3 sull'attaccante di zona 3 avversaria, che effettua la 02, trascurando completamente l'opposto. Scelte di questo tipo sono molto rischiose, ma, quando si riesce a intuire le intenzioni dell'alzatrice avversaria, anche molto efficaci. Dal punto di vista tecnico il centrale deve allenarsi molto negli spostamenti, che devono essere eseguiti con una tecnica corretta. Soprattutto deve essere capace d'usare la tecnica d'apertura e incrocio. Per quanto riguarda questo aspetto, mi sento di consigliare ai lettori di osservare attentamente, dal vivo o in video, Manuela Leggeri, che dal punto di vista tecnico è quella che esegue più correttamente questi spostamenti. Il centrale deve anche imparare a scegliere il posto giusto dove saltare, e, soprattutto per marcare la diagonale su palla scontata, non deve scorrere verso l'esterno, fermandosi e saltando con le braccia diritte. Molto importante è poi saltare con il tempo giusto, e anche in questo caso il centrale, su palla scontata, ha il compito di dare il tempo a tutti i giocatori di muro in modo di effettuare un'azione coordinata e non saltare troppo presto. Su questo tipo di palle è molto importante che, sia con il muro a due, sia con il muro a tre, l'azione di muro si svolga in sincronia, come se a murare fosse un blocco unico, senza lasciare spazi in mezzo, e con lo stesso tempo, che deve essere dato dal centrale. Per ultimo, è molto importante che l'atleta a muro penetri con le braccia, distendendole bene, oltre la rete e invadendo la zona aerea sopra il campo avversario.



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Solo è il coraggio. Giovanni Falcone, il romanzo di Roberto Saviano

Un'esplosione squarcia la quiete della campagna corleonese. Il giovanissimo Totò Riina assiste allo sterminio dei suoi familiari intenti a disinnescare una bomba degli Alleati per ricavarne esplosivo. È un boato che distrugge e che genera. La piaga che molti, con timidi bisbigli, chiamano mafia, ma che d'ora in poi si rivelerà a tutti come Cosa nostra, s'incarna da qui in avanti nella sua forma più diabolica. Ma con potenza uguale e contraria, per fronteggiare l'onda di quella deflagrazione scaturisce anche il suo antidoto più puro. È il coraggio, quello che sorregge l'ingegno e l'intraprendenza, che sopperisce ai mezzi spesso insufficienti: il coraggio che scorre in Giovanni Falcone, negli uomini e nelle donne che insieme a lui sono pronti a lanciarsi in una battaglia furiosa dove la vita vale il prezzo di una pallottola. La storia di un magistrato che insieme a pochi altri intuisce la complessità di un'organizzazione criminale pervasiva, ne segue le piste finanziarie, ne penetra la psicologia e ne scardina la proverbiale omertà, è narrata in queste pagine con l'essenzialità di un dramma antico: sul proscenio, un uomo determinato a ottenere giustizia, assediato dai presagi più cupi, circondato dal coro dei colleghi che prima di lui sono caduti sotto il fuoco mafioso; stretto, nelle notti più buie, dall'abbraccio di una donna che ha scelto di seguirlo fino a dove il fato si compirà. Roberto Saviano ha voluto onorare la memoria del giudice palermitano strappandolo alla fissità dell'icona e ripercorrendone i passi, senza limitarsi a una ricostruzione fondata su uno studio attentissimo delle fonti, degli atti dei processi, delle testimonianze, ma spingendo la narrazione fino a quello "spazio intimo dove le scelte cruciali maturano prima di accadere". Questo romanzo ci racconta una pagina fatidica della nostra storia, illumina la vita di un uomo che, nel pieno della carriera, fu in realtà al culmine del suo isolamento.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Pasta alla gricia

INGREDIENTI:

-Rigatoni 320 g - Guanciale 250 g – Pecorino Romano grattugiato 60 g – Pepe nero q.b. -Sale fino q.b.

Per prima cosa preparate il guanciale: tagliatelo a fette dello spessore di mezzo cm, poi rimuovete la cotenna e ricavate delle listarelle. Mettete sul fuoco una pentola di acqua da salare a bollore. Versate il guanciale in una padella ben calda e rosolate a fiamma medio-alta per circa 10 minuti, mescolando spesso per non farlo bruciare. Quando sarà appena dorato rimuovete il guanciale e mettetelo da parte, lasciando il fondo di cottura nella padella. Nel frattempo l'acqua per la pasta sarà arrivata a bollore, quindi cuocete i rigatoni per 2-3 minuti in meno rispetto al tempo indicato sulla confezione. Grattugiate il Pecorino con una grattugia a maglie strette e tenete da parte. Versate un mestolo dell'acqua di cottura della pasta nella padella col fondo ancora caldo del guanciale e ruotatela per creare un'emulsione. Scolate i rigatoni nella padella e ultimate la cottura saltando e mescolando spesso, in modo che l'amido rilasciato dalla pasta si amalgami al grasso del condimento creando una crema. Quando la pasta sarà al dente, togliete la padella dal fuoco e aggiungete a pioggia il Pecorino grattugiato. Quindi diluite subito con poca acqua di cottura della pasta calda, mescolate rapidamente così da ad ottenere un condimento fluido e cremoso. In ultimo unite il guanciale rosolato e date un'ultima mescolata. Impiattate subito e completate a piacere con pepe macinato. La vostra pasta alla gricia è pronta per essere gustata!

SOLUZIONE PRECEDENTE:

Nessuno, quasi tutti dicono 3 scalini, facendo $75 : 25 = 3$. sarebbe giusto, se non fosse che la marea fa alzare anche la nave...

INDOVINELLO

LA SOLUZIONE NELLA PROSSIMA USCITA

L'allevatore

Un allevatore ha, tra vacche e pecore, 20 bestie; in più ha anche dei maiali, il cui numero è doppio di quello delle pecore e triplo rispetto alle vacche. Quanti animali di ciascuna specie possiede?



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

**Salumi
e formaggi tipici**
di Tancredi Marianna
Via D'Avalos, 115/6 • Pescara
Telefono 085 694203
Partita IVA 01412730689

DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT

GADA®
We grow with life