



VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 5 ANNO 2022/2023



VITA DA ALLENATORE. «SERVE COERENZA FRA MODO DI ESSERE E DI ALLENARE» DI ALICE CHIAROT

Almeno una volta, ad ognuno di noi sarà capitato di sentirsi un po' un allenatore, soprattutto "da divano". Una partita alla televisione, una comoda seduta con qualcosa di fresco da bere in mano e qualcosa da mangiare nell'altra, ancora meglio se fatto in compagnia. All'ordine del giorno i commenti pre, durante e post partita oltre a qualche urla verso lo schermo della televisione; in caso di sconfitta nessuna pietà. Da quando poi siamo entrati nell'era social allo sfogo con il vicino si sono aggiunti i giudizi scritti nella sezione commenti dei vari gruppi. In questa estate poi, fra Europei e Olimpiadi, potremmo aver dato il meglio di noi. Ma essere coach, soprattutto di uno sport di squadra come il nostro è tutt'altro che semplice, a qualsiasi livello.

Julio Velasco, in un'intervista alla Repubblica nel giugno 2019 rispondendo alla giornalista Valentina De Salvo ce lo spiega molto bene: «Allenare non è una scienza, è un'arte. [...] La parola chiave è equilibrio: tra autorità e comprensione, per esempio. Non trovi mai un punto giusto, è una ricerca continua, devi essere motivato. [...] Tu crei emozioni, non trasmetti solo nozioni: e questo va allenato, perché c'è anche un'intelligenza emotiva. Se sei pessimista fare l'allenatore è quasi impossibile. L'ottimismo serve. [...] c'è poi anche l'altra squadra, non basta fare le cose bene, dobbiamo farle meglio degli altri. [...]».

Una professione poliedrica

Essere un allenatore di pallavolo non vuol dire, quindi, semplicemente sedere in panchina e dare indicazioni ai giocatori in campo. Essere un allenatore di pallavolo vuol dire prendersi a cuore un gruppo di giocatori e pazientemente, giorno dopo giorno, farli crescere fisicamente, tecnicamente e psicologicamente, partecipando a questo processo in prima persona. Vuol dire avere il coraggio e scegliere di metterci la faccia in ogni occasione, ma soprattutto nei momenti più difficili, e sentire la responsabilità del proprio ruolo. Per fare questo, come in tanti altri contesti, ci vuole sicuramente passione: ore ed ore passate in palestra a organizzare gli allenamenti assieme a tutti gli altri professionisti, a vedere e rivedere i video per studiare gli avversari e preparare la partita, a correggere gli errori fin nei minimi dettagli sono parte di un lavoro che trova la soddisfazione più grande nel raggiungimento degli obiettivi prefissati a inizio stagione.

Essere coach quindi non significa solo insegnare i fondamentali di questo sport – sono diversi i corsi che un allenatore deve seguire e superare per allargare il proprio bagaglio professionale, nonché per poter allenare nelle diverse categorie – ma in particolare essere un punto di riferimento per tutta la squadra. Nei momenti di difficoltà questa figura dev'essere in grado di dare una scossa alla squadra, alle volte tirando fuori la voce con forza; deve essere abile nel cambiare schema e correggere il tiro in caso qualcosa non stia andando per il verso giusto, chiamare i time-out nei momenti più delicati, sapere quali giocatori sostituire e con quali intrattenersi per dare indicazioni nel corso di una partita. Avere carisma aiuta. L'intuizione giusta al momento giusto durante una partita, può far vincere anche un'Olimpiade.



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.generalitaly.it

www.agenzia.generalitaly.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



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

“NIENTE DI GRANDE È STATO FATTO AL MONDO SENZA PASSIONE” -FRIEDRICH HEGEL-

Volley Pescara Project rappresenta il frutto della collaborazione tecnica tra Dannunziana Volley School e Volley Pescara 3 o per meglio dire tra Massimiliano Vettrai e Giovanni Mariotti; due figure storiche e rappresentative della pallavolo Abruzzese così diverse tra loro ma con una grande conoscenza del mondo sportivo.

Giovanni, esuberante, prorompente, vulcanico, pieno di iniziative, sempre disponibile a nuovi progetti; Massimo, al contrario, riflessivo, pacato, accomodante, lungimirante e con grande attenzione ai particolari. Vettrai, quest'anno, è stato premiato dal CONI Regionale con la “Stella di Bronzo” al merito sportivo. Opposti e contrapposti, ma uniti da un comune denominatore: la passione.

Ogni attività la svolgono con passione rendendoli più forti, meno vulnerabili ai temporali e alle tempeste, ai naufragi della vita. Per entrambi, la passione è la spina dorsale, quella per cui rimangono in piedi anche quando sembra che si stiamo spezzando, per cui si rialziamo se qualcosa o qualcuno li buttano a terra. Entrambi affermano: *“Non è la speranza in sé che ci fa rialzare, ma la visione di una vita che ci appassiona. Non parlo della passione per una persona, ma per una attività, per qualcosa che facciamo per essere felici.”*

La vision di Mariotti è: Qualunque cosa facciate, metteteci passione.

Se amate, amate con passione; se state lavorando su qualcosa che vi interessa, se dipingete, se ballate, se scrivete, fatelo con passione; se praticate uno sport impiegateci tutta la passione che avete. Non dimenticate mai che la passione è l'energia della vita, qualunque cosa facciate in modo appassionato vi farà sentire completi e felici. Dedicarci a qualcosa che amiamo, che ci entusiasma, che ci emoziona, ci farà sorridere e ci riempirà di energia.

Parallelamente lo spirito che guida Vettrai: Imparate a trasmettere passione.

Quando desideriamo cambiare qualcosa sul lavoro o in altri aspetti della nostra vita che non ci rendono felici, la prima cosa che possiamo fare è cercare di circondarci di persone appassionate, che ci trasmettano il loro entusiasmo, che ci appoggino nel nostro progetto di cambiamento. Quando facciamo ciò che ci appassiona, senza rendercene conto, trasmettiamo la nostra passione ad altri: sprizziamo entusiasmo da tutti i pori della nostra pelle. Il nostro entusiasmo raggiungerà qualsiasi luogo in cui ci troviamo e qualsiasi gruppo di persone con cui intratterremo relazioni. Prima o poi nella vita incontrerete un'altra persona desiderosa di realizzare un cambiamento nella sua vita senza averne il coraggio e questa sarà l'occasione perfetta per voi per trasmetterle il vostro entusiasmo, così da farle perdere la paura del futuro e in modo che prosegua il cammino verso i suoi sogni.

Muore lentamente chi evita una passione, chi preferisce il nero su bianco e i puntini sulle “i” piuttosto che un insieme di emozioni, proprio quelle che fanno brillare gli occhi, quelle che fanno di uno sbadiglio un sorriso, quelle che fanno battere il cuore davanti all'errore -Pablo Neruda-



PIZZERIA

SCUDERIA



PESCARA - Parco "Villa Sabucchi"

Tel. 085.4711492 - 333.7358773



AMNERIS
VINI D'ABRUZZO

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

Nessuno di noi parte con un corredo completo di quel che incontrerà durante il corso della vita e migliorarsi vuol dire esplorare le mie possibilità di adattamento senza dover negare la mia identità. Il lavoro mi chiede adattamento: non veniamo al mondo con le competenze necessarie ad eccellere nell'attività che ci scegliamo per la vita e migliorarsi significa dare sempre carburante alla curiosità necessaria per ampliare il proprio ventaglio di conoscenze. La felicità mi richiede adattamento: non siamo felici semplicemente in quanto vivi, siamo felici quando le nostre caratteristiche intrinseche riescono ad incastrarsi bene con l'ambiente circostante, che è fatto di cose e persone altrettanto cangevoli di noi, e migliorarsi vuol dire conoscere a fondo le proprie caratteristiche, accettando i propri limiti e riconoscendo in maniera lucida le nostre possibilità per trovare la serenità che tanto agogniamo. Migliorarsi significa insomma trovare la misura di sé, che è da sempre il compito dato alla filosofia. L'esempio perfetto, secondo la mia visione delle cose, è Marco Aurelio, imperatore e filosofo del I secolo d.C. Marco Aurelio fu al comando di Roma nel momento di massima espansione territoriale, un momento storico di tumulti, rivolte, invasioni e grande confusione. Egli era però un individuo apparentemente inadatto al ruolo che doveva ricoprire: timido, appassionato di poesia, musica e filosofia, non avvezzo alla mondanità spinta, riflessivo e spesso solitario. La perfetta formula per il disastro. Un uomo inadatto alla carica imperiale nel momento storico dove l'imperatore doveva mantenere un controllo saldo sulla situazione. Durante il corso della storia, quando questa formula si avvera, accadono principalmente due cose:

- La prima possibilità è che l'individuo venga completamente inghiottito dai doveri politici e si trasformi in una sanguinaria macchina da guerra che, reprimendo la propria indole, sfoga sugli altri la frustrazione di vivere una vita che non è la sua.
- La seconda possibilità è che l'individuo schiacci completamente la carica e che i doveri imperiali vengano trascurati, gettando il mondo in un caos ancora più spinto.

Incredibilmente, con Marco Aurelio non si avverò nessuna delle due possibilità. Questo accadde perché l'individuo Marco Aurelio non fece l'errore di "accettare se stesso" adattando la carica imperiale a quello che lui era, né tentò di valicare i limiti della sua persona annichilendo se stesso permettendo al lato imperiale prendesse il sopravvento. Marco Aurelio passò l'intera vita a migliorare se stesso, esplorando il territorio entro i limiti della sua persona e in questo modo adattando, di volta in volta, la sua personalità ai doveri imperiali e la figura imperiale alle sue esigenze e ai suoi limiti.



Voler essere qualcun altro è uno spreco della persona che sei.
- Marilyn Monroe -

DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT

(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

Con tutte le tue forze

Un ragazzo e suo padre stavano camminando insieme in un bosco.

Ad un certo punto si imbattono in un grosso tronco, che stava bloccando il sentiero.

Al che il ragazzo si rivolse a suo padre e disse: "Pensi che possa sollevare questo tronco, babbo?"

Il padre rispose: "Se userai tutte le tue forze, sì, ci riuscirai".

Il ragazzo si rimboccò le maniche, piegò le ginocchia, e mise le mani sotto il tronco. Chiuse le braccia e si sollevò con ogni grammo di forza che aveva in corpo. Ma il tronco non si mosse di un millimetro.

Provò ancora e ancora fino a quando, sfinito e senza fiato, si arrese.

Allora guardò suo padre con disappunto e disse: "Mi avevi detto che sarei riuscito a sollevarlo!"

Suo padre sorrise e disse gentilmente: "Ti avevo detto che saresti riuscito a sollevarlo se avessi usato tutte le tue forze. Ma ti sei dimenticato di chiedermi aiuto."

Quindi il ragazzo chiese a suo padre di aiutarlo e insieme sollevarono il tronco spostandolo dal sentiero."

Nessuno ti regalerà punti bonus nella vita solo perché continui a scegliere la via più difficile per fare le cose.

lacioppa  tors SRL



Chiedere aiuto di fronte ad uno ostacolo o nei momenti di difficoltà non è un segno di debolezza. Anzi. A volte è l'unico modo per esprimere appieno tutto il nostro potenziale. Ecco perché, una delle convinzioni che più ci limita è quella vocina che spesso ci ripetiamo quando vogliamo raggiungere i nostri obiettivi più ambiziosi:

"Devo farcela da solo. Se non ce la faccio da solo non vale"
Che sia al lavoro, in famiglia o nello sport, troppo spesso ci dimentichiamo che non serve "reinventarci la ruota" o caricarci sulle spalle tutte le responsabilità di questo mondo. Che si tratti di imparare da un maestro, chiedere aiuto ad un collega più esperto, farsi supportare dal proprio partner, metterci **TUTTE** le nostre forze significa avvalerci di tutto l'aiuto possibile.

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

3-IL CENTRALE IN ATTACCO.

Abbiamo ripetuto più volte, l'importanza dell'attacco dietro l'alzatrice, con la tecnica dello stacco ad un piede, nella pallavolo femminile. In questo tipo di tecnica la rincorsa è di tre passi: sinistro, destro, sinistro, e si stacca con un solo arto, il sinistro appunto. I passi di rincorsa sono d'ampiezza e velocità progressiva, e l'inclinazione della rincorsa è variabile, alcune atlete preferiscono una traiettoria di rincorsa più "diagonale" alla rete, con un angolo di circa 45°, mentre altre atlete effettuano delle rincorse con una traiettoria più "parallela" alla rete. Possiamo distinguere almeno tre diversi tipi di palle, che si eseguono con questa tecnica: la "02", che è una palla colpita vicino alle spalle dell'alzatrice e il cui tempo di stacco è contemporaneo all'alzata, la "Fast", che è una palla eseguita nell'ultimo metro della rete, vicino all'asticella (di zona 2), il cui tempo d'intervento può variare, ma generalmente nel momento in cui l'alzatrice tocca la palla, il centrale è in appoggio sul piede destro, e deve effettuare l'ultimo passo, la "B", che è una palla eseguita ad una distanza intermedia tra le due, a circa 1 metro e mezzo dalle spalle dell'alzatrice e con un tempo d'intervento contemporaneo all'alzata.

Un altro tipo d'attacco che il centrale deve eseguire molto bene è l'attacco in primo tempo, che si esegue staccando con due piedi come un normale attacco. Per attaccare il primo tempo, il centrale deve avvicinarsi al centro del campo, per effettuare una rincorsa breve e veloce e staccare al momento in cui l'alzatrice tocca la palla. Anche in questo caso, possiamo distinguere almeno tre tipi di palle di primo tempo: la "01", che a seconda di dove è eseguita, può essere la "A", molto vicina all'alzatrice e davanti a lei, o la "C" che invece è più distante circa un metro e mezzo davanti all'alzatrice, la "07", invece, è una palla ancora più distante, a circa 3 metri dall'alzatrice.

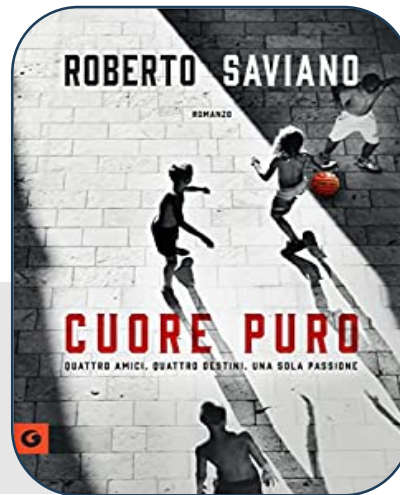
Sia lo stacco a un piede, sia il primo tempo, hanno in comune alcuni aspetti tecnici, che sono essenziali per la buona riuscita di queste azioni. In primo luogo, la capacità di entrare ad attaccare con il giusto tempo d'intervento, cosa che favorisce molto l'alzatrice. Molto importante è anche la distanza da rete, che la centrale tiene al momento dello stacco: saltare troppo vicino alla rete non permette di vedere bene il muro e di evitarlo. Inoltre, rende difficile l'alzata quando i palloni arrivano all'alzatrice staccati da rete. Il centrale al momento del salto deve anticipare il movimento del braccio, in modo d'essere pronto a colpire, non appena l'alzatrice ha toccato la palla. Per ultimo, l'attacco del centrale, dipende molto dall'azione del polso, con cui il centrale cambia direzione alla palla, evitando o colpendo il muro avversario. Soprattutto per l'attacco in primo tempo, è importante per il centrale saper attaccare lungo a fondo campo, senza chiudere il colpo, ciò renderà più difficile l'intervento del muro avversario.



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Cuore Puro di Roberto Saviano

Hanno appena dieci anni Dario, Giovanni, Giuseppe e Rino, ma formano già il quartetto di calciatori più affiatato del quartiere, alla periferia nord di Napoli. Le rincorse al mitico pallone Super Santos scresziano d'arancio la monotonia dei caseggiati, i suoni del gioco spezzano il ritmo di giorni sempre uguali, tra pusher e caporioni che stabiliscono le regole violente e insindacabili di una realtà che non offre alternative. Per i ragazzini il calcio è una boccata d'aria pura, una speranza incastonata nei loro giovani cuori. Così, quando il boss locale gli offre del denaro – oltre a una fornitura illimitata di palloni nuovi – per giocare nella piazza di spaccio, a loro sembra di sognare. In cambio, dovranno soltanto urlare forte ogni volta che si avvicina una volante della polizia. Non gli ci vorrà molto per rendersi conto che la camorra ha usato proprio il calcio per piegarli alle sue logiche. Ma nei lunghi pomeriggi di sfide “all'americana”, ginocchia scorticate, sudore e fiato rotto, i quattro amici hanno imparato la libertà. Sarà difficile dimenticarla. Anche dieci anni più tardi, quando la vita li metterà di fronte alla necessità di ripescare quel ricordo, all'urgenza di riassaporarlo per non dover rinunciare definitivamente alla loro umanità. Partendo da fatti di cronaca e da uno dei suoi primi racconti editi, Roberto Saviano dà vita in queste pagine a un romanzo intimo e struggente, che è al tempo stesso celebrazione letteraria del calcio di strada e dolente apologo su quel passaggio feroce dall'innocenza all'età adulta che tocca a chiunque nasca in una terra ferita. Un romanzo che ci restituisce il sapore dell'infanzia e la certezza che il cuore puro non è quello di chi non sbaglia, non si sporca le mani, semmai quello di chi con gesti quotidiani trova il coraggio di cambiare le cose.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Medaglioni di formaggio fritto

INGREDIENTI:

-Formaggio tipo provola 450 g - Uova n. 2 – Latte 4 cucchiaini – Farina 4 cucchiaini

Pangrattato q.b. -Sale fino q.b. – Olio di semi di arachide q.b.

Tagliate il formaggio a fette e ricavate dei medaglioni spessi circa 1 cm. Passate i medaglioni di formaggio nella farina, premendo bene per farla aderire. Rompete le uova in un piatto fondo e sbattetele con il latte e un pizzico di sale. Passate le fette di formaggio nelle uova, facendo in modo che siano ben ricoperte. Scolate le fette e poi panatele nel pangrattato, quindi ripetete l'operazione una seconda volta. Una volta panati, mettete i dischetti su un piatto, copriteli con un foglio di pellicola trasparente e trasferiteli in freezer per almeno 40 minuti. Trascorso questo tempo, levate i medaglioni dal freezer e frigeteli in olio di semi bollente. Quando la crosticina sarà dorata e il formaggio leggermente morbido, scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina. Trasferite i medaglioni nei piatti individuali, salateli leggermente e servite ben caldi con un'insalatina a parte.

SOLUZIONE PRECEDENTE:

Si imposta il sistema:

$$p + v = 20$$

$$m = 2p$$

$$m = 3v$$

Risolvendo: $v = 8$; $p = 12$; $m = 24$

INDOVINELLO

LA SOLUZIONE NELLA PROSSIMA USCITA

Il plotone di soldati

Un plotone di soldati è composto da 3 colonne e 15 righe. Le righe sono distanti tra loro di 2 metri. Quanto è lungo il plotone?



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



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

GIONATA VETTRAINO

Commercial Manager



gionata.vettraino@gmail.com

3356389413



Barbuscia



We grow with life



**PARRUCCHIERA
UOMO-DONNA**

ESTETICA

NATURAL BEAUTY CATIA

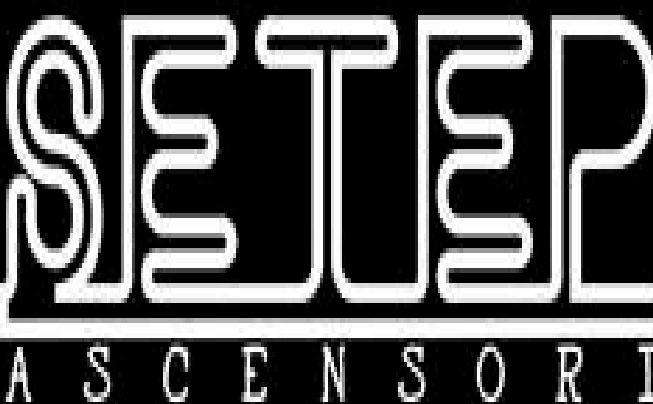
**PATRIZIA
ROMANO**

Via Naz. Adriatica, 25 - FRANCAVILLA AL MARE (CH) - Tel.: 085.4913913



NCR

BIOCHEMICAL



SETER

A S C E N S O R I



**GRUPPO
setra**

WASTE MANAGEMENT



**Salumi
e formaggi tipici**

di Tancredi Marianna

Via D'Avalos, 115/6 • Pescara
Telefono 085 694203
Partita IVA 01412730689



AUTOTRASPORTI

Marconi Gerardo Srl

☎ 348.3429030

Via Jesi, 234 OSIMO (AN)

MEGA DISCO DINNER



**Christmas
PARTY**

MARTEDI 20 DICEMBRE

INIZIO 20:30

ANIMAZIONE, FREE BUFFET

TICKET € 25.00

INGRESSO RISERVATO AI TESSERATI E RELATIVI FAMILIARI

INFO E PRENOTAZIONI RIVOLGERSI A 339 219 1430 OPPURE 391 791 8008



ANDREA GERMANI