



VOLLEY MAGAZINE

EDIZIONE N. 8 ANNO 2022/2023



ATTRARRE LE NUOVE GENERAZIONI Y E Z: ECCO 8 SUGGERIMENTI SUPER DA LEADERSHIP 4.0 (seconda parte)

Attraverso i risultati di queste ricerche, che abbracciano tutte e tre le generazioni, cercheremo di capire come i gruppi generazionali Y e Z, che sempre di più aumenteranno di numero nelle organizzazioni, possono essere motivati, gestiti, guidati al meglio e incoraggiati a sua volta a guidare, per avere risultati ottimali. Con questi presupposti, esaminiamo i risultati di un interessante studio per trovare i modi più efficaci per attrarre le nuove generazioni X e Y.

Suggerimenti per attrarre le nuove generazioni Y e Z

Il Prof. Sattar Bawany, in “Leadership In Disruptive Times”, con uno studio ad hoc, si è concentrato sulle Generazioni Y e Z, che rappresenteranno la maggior parte degli attori coinvolti nella Quarta Rivoluzione Industriale, esplorando i valori e i sistemi di credenze che queste due generazioni hanno, le loro attitudini al lavoro e alla vita, la loro natura altamente ambiziosa e curiosa, come fare per inserirli al meglio nelle organizzazioni, nel contesto della realtà economica odierna e dei diversi luoghi di lavoro. Lo studio si è concentrato maggiormente su quattro fattori chiave di misura, basilari per attrarre le nuove generazioni verso un’organizzazione: l’attrazione dell’organizzazione, la fedeltà della generazione all’organizzazione, il coinvolgimento dei leader e la cultura organizzativa.

Più precisamente:

Attrazione: che cosa cercano le Generazioni Y e Z in un’organizzazione?

Fedeltà: quali fattori attirano le Generazioni Y e Z a restare in un’organizzazione?

Coinvolgimento: cosa apprezzano le generazioni Y e Z nei loro capi? come gli piace essere guidate?

Cultura del lavoro: quale ambiente e quale cultura di lavoro si adattano meglio a loro?

Dallo studio emergono otto suggerimenti fondamentali per attrarre le nuove generazioni X e Y.

Reclutamento: oltre a garantire che le offerte di lavoro siano pubblicizzate sui loro siti web aziendali, le organizzazioni devono ricordare che, nella ricerca di opportunità di carriera, la Generazione Y preferisce le bacheche di lavoro on-line; invece, la Generazione Z preferisce il social networking e le società di reclutamento del personale.

Progressione di carriera: i lavoratori della Generazione Y sono spesso soprannominati “job-hopper”, cioè inaffidabili. Le organizzazioni faranno bene a lavorare sui piani di fidelizzazione del personale e sviluppo professionale continuo, fornendo loro il diritto di avere le opportunità al momento giusto per eccellere in quello che fanno.

Libertà e flessibilità: i dipendenti della Generazione Y sono veramente i lavoratori della conoscenza, pertanto, è consigliabile permettere loro la libertà di perseguire obiettivi a modo loro. I leader dovrebbero consentire a questi dipendenti di fare delle scelte in merito a come ottenere i migliori risultati e dare loro la flessibilità di lavorare da qualsiasi luogo.



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

ATTRARRE LE NUOVE GENERAZIONI Y E Z: ECCO 8 SUGGERIMENTI SUPER DA LEADERSHIP 4.0 (seconda parte)

Coaching e mentoring: il 95% della Generazione Z e l'85% della Generazione Y vorrebbero il proprio leader ideale come un allenatore o un mentore. Si aspettano anche che sia un comunicatore efficace e un buon ascoltatore. Il leader dovrebbe essere autentico e guidare con l'esempio, adottare una leadership di servizio, invece che uno stile direttivo. Queste giovani generazioni hanno bisogno di una guida attraverso il tutoraggio, piuttosto che il controllo e la micro-gestione.

Feedback e riconoscimento: la Generazione Y ha posto molto l'accento sull'interazione personale e sul riconoscimento dei risultati ottenuti. Fornendo feedback e riconoscendo i progressi, il leader può far sentire propositivo un collaboratore della Generazione Y. Il coinvolgimento e lo stile di gestione interattivo caratterizzato da una comunicazione aperta, funziona meglio per questa generazione.

Offri ricompense e riconoscimento per i loro contributi in quanto motivati dalla gratificazione immediata.

Equilibrio tra lavoro e vita privata: la Generazione Y valorizza l'equilibrio tra lavoro e vita privata più di altre generazioni, il loro motto è "lavorare in modo più intelligente, non più duro". L'equilibrio può essere ottenuto riducendo il tempo speso per cose improduttive, per esempio, come il pendolarismo e prendere accordi per farli lavorare da casa. I lavoratori della Generazione Y apprezzano i leader di mentalità aperta. La Generazione Z preferisce lavorare per un'organizzazione che offre flessibilità nell'orario di lavoro.

Responsabilità aziendale sociale e periodo sabbatico: sia la Generazione Y che la Z si impegnano abbastanza in cause esterne al lavoro. Sono attratti da organizzazioni socialmente responsabili. Potrebbe essere interessante adottare una politica sabbatica, che consentirebbe a questi dipendenti di intraprendere un congedo retribuito, per il sostegno a cause meritevoli.

Ritenzione: la gestione della Generazione Y sul posto di lavoro è solo una parte dell'affare; mantenerli è più impegnativo. Il 75% della generazione Y e Z hanno indicato che si aspettano di rimanere con un'organizzazione per meno di cinque anni. Bisogna allora coinvolgerli in modo efficace, così che non si sentano tentati di passare alla concorrenza.

I leader di oggi, in maggioranza appartenenti alla Generazione X, si trovano ad affrontare una sfida critica: come adattare le loro pratiche di leadership e il loro stile per attrarre le nuove generazioni ed ottenere il meglio da loro. Non possono farlo da soli. Le organizzazioni devono assumersi la responsabilità per aiutare i leader a capire come stanno cambiando le aspettative dei collaboratori delle nuove generazioni e come possono adattare il loro stile di leadership a queste nuove condizioni, proprio per attrarre le nuove generazioni. Ancora più importante, le organizzazioni devono fornire ai leader gli strumenti e i processi che consentono ai leader di premiare, riconoscere, formare, responsabilizzare e sviluppare i giovani della generazione Y e Z in modo più efficace, allo scopo di attrarre le nuove generazioni e creare i leader del prossimo futuro. La flessibilità è fondamentale per gestire le generazioni Y e Z, soprattutto se l'organizzazione ha una forza lavoro multigenerazionale. Comprendendo le generazioni Y e Z e adattando la loro gestione, di conseguenza si può sfruttare efficacemente il potenziale delle future generazioni, pur mantenendo la lealtà del personale più attempato, attirando, trattenendo, costruendo squadre, affrontare il cambiamento e aumentando l'impegno dei collaboratori. Tutti i leader che applicheranno questi suggerimenti saranno in grado di attrarre le nuove generazioni verso la loro organizzazione e saperle ritenere.



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 MEZIERES

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



PIZZERIA

SCUDERIA



PESCARA - Parco "Villa Sabucchi"

Tel. 085.4711492 - 333.7358773



AMNERIS
VINI D'ABRUZZO

VUOI VEDERE UN MIRACOLO? SII IL TUO MIRACOLO (dal web)

"Una madre sola che deve fare due lavori e che trova ancora il tempo di accompagnare il figlio in palestra, quello sì che è un vero miracolo. Un adolescente che dice di no alla droga e dice sì all'istruzione, questo è un miracolo. Le persone vogliono che faccia tutto io e non si rendono conto che sono loro ad avere il potere. Vuoi vedere un miracolo, figliolo? Sii il tuo miracolo". (Frasi tratte dal film del 2003 Una settimana da Dio)

L'essere il proprio miracolo e non diventare l'effetto della vita, di tutto ciò che capita. Bisogna vivere la propria vita e darle una direzione altrimenti siamo solamente bandierine al vento. Se teniamo davvero a qualcosa dobbiamo fare del nostro meglio per ottenerla. Sii il tuo miracolo perché nessuno può farlo per te. Il concetto del libero arbitrio, che si creda o meno in un dio, o in qualunque dio si creda, c'è sempre. È proprio la capacità di discernere, di pensare, di decidere e la possibilità di esercitare il libero arbitrio che ci fa essere differenti dagli animali. Siamo uomini, e donne, siamo qualcosa di più. Sii il tuo miracolo significa che dobbiamo tirarci su le maniche e cercare di realizzare i nostri sogni invece di rimanere a guardare nella speranza che qualcuno li realizzi per noi. Se non fai nulla, nulla accadrà. La frase di questo film mi piace perché ti spinge a fare qualcosa, a credere in te stesso, a pensare di potercela fare. Quindi... SII IL TUO MIRACOLO.

"Le faccio una domanda a chi pregando chiede pazienza, crede che Dio dia pazienza o dia invece l'opportunità di essere Paziente?. Chi chiede coraggio Dio lo concede o dà l'opportunità di essere Coraggioso?. A chi chiede la gioia di una famiglia più unita crede che Dio regali sentimenti rassicuranti o l'opportunità di dimostrare Amore? Chi ci ha creati ci ha dato la "responsabilità", la grossa "opportunità" di fare la differenza." (Morgan Freeman in "Un'impresa da Dio"). Altro film. Altra scena: Dio si manifesta alla moglie del nuovo Noé sotto le mentite spoglie di un lavoratore di un fast food. Lei, triste e convinta che lui sia impazzito, gli parla del marito, del folle incarico che Dio gli avrebbe assegnato. A questo punto, Dio le risponde ribaltandole la prospettiva negativa: le spiega che la storia dell'Arca di Noé è una storia d'amore sulla fiducia reciproca, sul rimanere uniti fianco a fianco. È allora che la moglie coglie quel messaggio: ciò che le era successo non era una disgrazia, ma una prova di fiducia, un'opportunità, certamente sfidante e fuori dagli schemi, per rendere la famiglia ancora più unita; aveva cambiato il punto di vista sulla sua situazione. Aveva virato il "focus" sugli elementi positivi, non sulle mancanze ma sulla possibilità, sull'opportunità di dimostrare alla sua famiglia che anche un momento di 'crisi' si può vivere restando uniti. Ma l'insegnamento ancora più profondo è questo: non scegliamo sempre quello che accade ma in ogni istante possiamo scegliere come affrontare ciò che accade, è lì la libertà di determinare la nostra vita. Che cosa ha fatto Morgan Freeman nei panni di Dio? Ha lasciato un messaggio importantissimo sulle aspettative e la rigidità, spesso pensiamo e ci aspettiamo che la vita proceda nella direzione che desideriamo, che le cose, gli eventi e le persone si presentino in un certo modo davanti ai nostri occhi. Magari vuoi il marito o la moglie perfetta, il lavoro dei tuoi sogni, ma per qualche ragione ti si presenta una situazione diversa e allora tutto sfuma, tutto vien meno, piombi nella rigidità del "se non è precisamente così, non ci sto". È come se andassi al bar e chiedessi un gelato ai gusti cioccolato e al pistacchio, ma ti imbestialisci perché il dipendente ha sbagliato l'ordinazione e te ne ha dato uno al cioccolato e nocciola, che tutto sommato può essere una bella associazione. Magari non hai ottenuto quello che volevi, ma prova a ribaltare la prospettiva: hai scoperto dei gusti nuovi, qualcosa che magari in futuro riassaporerai. E così succede nella vita di ognuno di noi. Ti aspetti qualcosa, ma avviene altro, in maniera diversa se non opposta a quella che ti aspettavi. Ma tutto può assumere un significato nuovo, diverso, perché, non so se ci hai mai pensato, ma l'oggettività e il giudizio su quello che accade non esiste, siamo noi a dare un significato a ciò che ci circonda. Noi non vediamo il mondo come esso è ma come noi siamo. Molta gente vive e soffre nella rigidità, nell'aspettativa che tutto sia perfetto, ma la perfezione, non esiste. E purtroppo più le persone sono rigide e più tendono a soffrire e stare male perché la rigidità chiede delle regole troppo strette che ti fanno focalizzare principalmente ciò che non va.



DANILO CASTALDI
LIGHTING CONSULTANT

La grande opportunità è che puoi cambiare. Puoi in ogni istante allenarti ad una nuova flessibilità per vivere una qualità superiore di vita. Non è difficile farlo, dovrai solo sceglierlo e permettere a te stesso di farlo.



Il discorso di Papa Francesco alla Pallavolo

Cari fratelli e sorelle, buongiorno e benvenuti!

*Ringrazio il Presidente per le parole di saluto che mi ha rivolto a nome della Federazione e di tutti voi, atlete e atleti delle nazionali italiane di pallavolo, maschili e femminili, maggiori e giovanili. Insieme alla Segreteria Generale della Conferenza Episcopale Italiana state compiendo un percorso per **diffondere sul territorio e tra le società sportive i valori educativi dello sport**, in una prospettiva integrale che unisca alla tecnica la possibilità di dare il meglio di sé, sia nell'attività agonistica sia nella vita. Lo sport, infatti, deve essere sempre a servizio della persona e della società, non di interessi o logiche di potere. Vorrei dunque incoraggiarvi a proseguire nel cammino intrapreso, proponendovi alcune indicazioni che traggono dalle azioni fondamentali del vostro sport. **Innanzitutto, la battuta**, che è il primo colpo che dà il via al gioco. Nella partita, così come nella vita di ogni giorno, occorre prendere l'iniziativa, assumersi la responsabilità, coinvolgersi. Mai restare fermi! Lo sport può aiutare molto a superare timidezze e fragilità, a maturare nella propria consapevolezza, ad essere protagonisti, senza mai dimenticare che «la dignità della persona umana costituisce il fine e il metro di giudizio di ogni attività sportiva» (Giovanni Paolo II, Giubileo degli sportivi, 29 ottobre 2000). **Alla battuta corrisponde la ricezione**. Come bisogna essere pronti a ricevere la palla per indirizzarla in una determinata area, così è importante essere disponibili ad accogliere suggerimenti e ad ascoltare, con umiltà e pazienza. Non si diventa campioni senza una guida, senza un allenatore disposto ad accompagnare, a motivare, a correggere senza umiliare, a sollevare quando si cade e a condividere la gioia della vittoria. Servono persone che siano punti di riferimento solidi, capaci di insegnare a "ricevere" bene, individuando i talenti dei propri atleti per farli fruttificare al meglio. **C'è poi l'alzata**, il passaggio verso il compagno o la compagna che ha il compito di finalizzare l'azione. Non si è mai soli, c'è sempre qualcuno da servire. Non esiste solo la dimensione individuale, ma si è parte di un gruppo: ognuno è chiamato a dare il proprio contributo perché si possa vincere insieme. I giocatori di una squadra sono come le membra di un corpo: san Paolo dice che «se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme; e se un membro è onorato, tutte le membra gioiscono con lui» (1 Cor 12,26). In un mondo dove si sgomitava per apparire e per emergere a tutti i costi, dove l'io viene prima del noi, dove si scarta chi è debole e improduttivo, lo sport può essere segno convincente di unità, di integrazione, e può lanciare un messaggio forte di pace e di amicizia. **Decisiva è certamente l'azione di attacco**, che consente di fare punti e di costruire la vittoria. Lo sport deve promuovere un sano agonismo, senza scadere nella tentazione di vincere calpestando le regole. Il sacrificio, l'allenamento, il rigore sono elementi imprescindibili dello sport, mentre la pratica del doping, oltre ad essere pericolosa, è un inganno che toglie bellezza e divertimento al gioco, macchiandolo di falsità e facendolo diventare sporco. **Per opporsi all'attacco, si fa muro**. Questa parola ci fa pensare ai muri presenti in diversi luoghi del mondo, segno di divisione e di chiusura, dell'incapacità degli uomini di dialogare, della presunzione di chi pensa che ci si può salvare da soli. Invece, nella pallavolo, quando si fa muro si salta in alto per affrontare la schiacciata avversaria: questo gesto ci aiuta a pensare la parola in un'accezione positiva. Saltare in alto significa distaccarsi da terra, dalla materialità e dunque da tutte quelle logiche di business che intaccano lo spirito sportivo. I soldi e il successo non devono mai far venire meno la componente di gioco, di divertimento. E per questo mi raccomando tanto: non lasciare mai la dimensione amatoriale dello sport. Lo sport o è amatoriale o non è sport. Questo va custodito bene, perché con questo voi custodite anche il vostro cuore. Cari amici, vi ringrazio per questa visita e vi esorto ad essere sempre testimoni di correttezza e lealtà. **Molti ragazzi vi guardano e tifano per voi: per loro siete dei modelli, non deludeteli!***



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

Vi auguro di giocare bene divertendovi, diffondendo nel campo e fuori dal campo i valori dell'amicizia, della solidarietà e della pace. Di cuore benedico voi e i vostri cari. E, per favore, vi chiedo di pregare per me. Grazie!

L'ANGOLO DELLA FIABA

Il fiore della sincerità.

Si narra che molti anni fa, in una città millenaria della Cina di nome Nanchino viveva un bambino di nome Ling. Ling era un bambino molto intelligente e vivace. Gli piaceva ammirare la città e le bellezze del suo paesaggio, soprattutto al tramonto. Lo incantava molto la natura e gli piaceva dedicarsi al giardinaggio: I fiori erano i suoi preferiti. In quel tempo vi era al potere un imperatore molto anziano che aveva un problema: non aveva eredi. Man mano che passavano gli anni, si preoccupava di chi sarebbe stato il suo successore. Un giorno, egli venne a Nanchino per visitarla, passeggiando per i boschi e giardini intorno alla grande città ebbe un'idea per risolvere il problema della sua successione. Organizzò tra tutti i bambini dell'impero un concorso floreale. Diede ordine di inviare un avviso in ogni angolo del suo impero, convocando tutti i bambini nel suo palazzo. Lì ogni partecipante ricevette un seme, con l'incarico di farlo germogliare e prendersene cura per un anno. La primavera successiva, avrebbero dovuto presentarsi al palazzo portando le piante che sarebbero nate. Il bambino che fosse riuscito a fare crescere il fiore più bello, sarebbe stato l'erede al trono. Ling, vi partecipò, era sicuro che l'anno successivo sarebbe riuscito a portare al palazzo qualcosa di speciale. Con ogni cura piantò il suo piccolo seme, passarono diversi giorni e niente! Trascorse un mese e niente! Arrivò l'autunno e niente! Lo trasferì in un altro vaso e raddoppiò le cure, ma il seme non germogliava. Trascorse l'inverno e ritornò la primavera. Ling aveva solo un vaso pieno di terra, senza nessun fiore. Non capiva cosa stava succedendo e non sapeva cosa fare. Finalmente giunse il grande giorno per presentarsi al cospetto dell'imperatore. Tutti i bambini si fecero belli per visitare il palazzo, portando i loro fiori. Solo Ling era a mani vuote ed era molto triste. Suo padre, però lo consigliò: "figlio mio, hai fatto del tuo meglio durante tutti questi mesi, e non hai ottenuto niente di più di questo: un vaso pieno di terra. Va dall'imperatore e raccontagli l'accaduto". Se ridono di te, non preoccuparti è meglio dire la verità piuttosto che inventare una bugia qualsiasi per evitare di essere presi in giro. Il bambino partì alla volta del palazzo. Una volta lì, trovò centinaia di bambini che portavano le piante più rigogliose come: camelie, orchidee violette. Tutti i vasi contenevano un fiore. Solo quello portato da Ling era vuoto. Gli occhi dei bambini caddero su di lui e le risate e i sussurri si facevano sentire. Il re guardava attentamente i tanti fiori di rara bellezza ma i suoi occhi cercavano qualcosa che sembrava non trovare. Improvvisamente, vide il ragazzo con il vaso vuoto e lo chiamò a sé. Gli chiese il motivo del suo insuccesso. Ling, con tutta sincerità raccontò all'imperatore tutte le cure che aveva avuto per il suo seme, come lo aveva irrigato, cambiato di vaso, esposto al sole, ma nulla era sbocciato. Deluso, il bambino finì col dire che aveva fatto del suo meglio, ma chiedeva perdono all'imperatore per non essere riuscito ad ottenere nulla. L'imperatore, sorridendo dichiarò: finalmente ho trovato l'erede al trono! Ling era perplesso come gli altri bambini. Ma l'imperatore continuò: non so cosa avete fatto per ottenere questi bei fiori, Ling è stato l'unico onesto! Tutti i semi che avevo distribuito erano stati cotti, in modo che nessuno avrebbe potuto germinare. Ling è stato l'unico che non si è vergognato di dire la verità, sebbene abbia sofferto il ridicolo davanti a tutti. La sua onestà deve essere ricompensata. Dichiaro che sarà lui il futuro imperatore, perché ha vinto il concorso, portandomi un fiore che è il più bello di tutti quelli che sono qui: il fiore della sincerità.



lacioppa  motors SRL

La copertura d'attacco è un fondamentale che spesso passa inosservato ad un occhio poco attento, ma che può costituire un'arma davvero importante per la propria squadra. Definiamo copertura d'attacco quel fondamentale compiuto dai giocatori nel momento in cui uno dei propri attaccanti si accinge a colpire e ha di fronte a sé il muro avversario: viene effettuata una copertura ogni volta che il muro avversario tocca la palla e questa viene poi rigiocata dalla squadra dell'attaccante. La copertura è un fondamentale di squadra che richiede grandi capacità attentive e volitive: è probabilmente quello meno codificabile e standardizzabile, sia dal punto di vista tecnico che da quello tattico. Proprio per questo motivo, molti allenatori sono soliti indicare la copertura come il vero "termometro" della squadra. Le squadre che coprono con continuità hanno due enormi vantaggi: possono rigiocare molti palloni quando si trovano in situazioni scontate, non dovendo sempre forzare l'attacco rischiando l'errore; gli attaccanti possono giocare con molta più tranquillità, se sono sicuri di avere alle spalle una squadra pronta ad aiutarli in copertura. Nella pallavolo moderna, specialmente nel maschile, non è raro vedere attaccanti che, in situazioni di palla scontata, preferiscono "lavorare" la palla a mezza velocità (appoggio contro il muro per rigiocata facile, pallonetto eccetera) piuttosto che rischiare colpi forti. Codificare la tecnica e la tattica di copertura è un compito praticamente impossibile, poiché sono troppo varie le situazioni che si vengono a presentare di volta in volta. Per questo motivo, più che di "regole" si dovrebbe parlare di "principi", che devono essere conosciuti da tutti i giocatori e applicati nel miglior modo possibile ogni volta. Di sicuro, e questo deve essere un lavoro quotidiano e imprescindibile, l'allenatore deve stressare continuamente i propri giocatori sul principio base della copertura: "coprire è importante!" Le problematiche che vengono incontrate più di frequente sono due: i giocatori che si dimenticano di andare a coprire; i giocatori che "fanno finta di coprire", ovvero che si spostano verso l'attaccante ma non assumono alcun atteggiamento tecnico per un intervento.

Su questi due temi bisogna insistere molto, poiché la copertura è spesso considerata dai giocatori come un fondamentale di importanza secondaria, principalmente perché non porta benefici diretti (punti).

Principi generali - Di seguito alcuni principi che reputo importanti nell'instaurare la giusta mentalità di copertura.

Principio 1: Il primo giocatore in copertura è l'attaccante stesso. Dobbiamo sempre ricordare al nostro attaccante che lui è il primo a sapere dove indirizzerà la palla con il proprio attacco e, come tale, è il primo a poter reagire al comportamento del muro avversario (a maggior ragione con atleti evoluti in grado di percepire in vista periferica il posizionamento del muro).

Principio 2: L'alzatore deve coprire. Altro scenario classico è quello dell'alzatore che, dopo aver effettuato il secondo tocco, rimane immobile nella posizione di alzata. Alcuni allenatori preferiscono che l'alzatore non si occupi in alcun caso della copertura: personalmente, invece, ritengo che anche lui debba partecipare attivamente in questo fondamentale, anche e soprattutto nelle situazioni in cui si trova ad alzare in situazioni non ottimali.

Principio 3: L'obiettivo della copertura è tenere la palla alta in mezzo al campo. Come in tutte le situazioni di gioco "confusionali", credo che lo stimolo da dare ai giocatori sia quello di non avvicinare troppo la palla alla rete, semplicemente al fine di rendere la manovra successiva di contrattacco più semplice ed ordinata: questo è ancora più importante quando l'alzatore si trova lontano in copertura o, in generale, in seconda linea.

Principio 4: Un giocatore ricorda ai compagni di coprire. E' una buona pratica assegnare ad un giocatore (ad esempio il Libero, oppure il difensore di zona 6) il compito di ricordare a voce alta ai propri compagni di organizzare il sistema di copertura. Questa chiamata, che può essere un semplice "Copri!", viene effettuata a voce alta ogni volta che la propria squadra effettua una alzata.

Principio 5: Coprire è importante, ma anche attaccare con criterio. Nell'instaurare una mentalità esigente sulla copertura, è bene comunque specificare che non tutti gli attacchi si possono coprire con efficacia. L'attaccante, in generale, deve sempre impegnarsi a colpire la palla alla massima altezza possibile e indirizzarla – se contro il muro – nella parte alta delle mani, e non invece a chiudere il colpo.

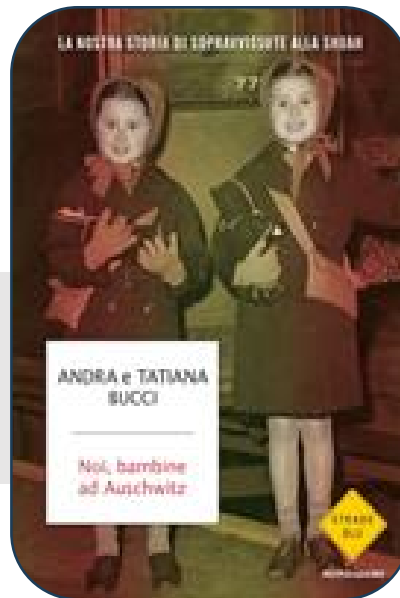
Alcuni allenatori danno come riferimento "palla murata dentro ai propri 3 metri è colpa dell'attaccante, fuori della copertura", ma credo che questo riferimento sia un po' troppo generale: a mio avviso va considerata maggiormente la velocità con cui torna indietro la palla, il colpo effettuato dall'attaccante (tra cui appoggio volontario sul muro per rigiocata facile) e comunque il tentativo di intervento da parte dei propri giocatori.



IL LIBRO DELLA SETTIMANA

Noi, bambine ad Auschwitz. La nostra storia di sopravvissute alla Shoah di Andra Bucci, Tatiana Bucci

Secondo le stime più recenti ad Auschwitz-Birkenau vennero deportati oltre 230.000 bambini e bambine provenienti da tutta Europa, solo poche decine sono sopravvissute. Questo è lo struggente racconto di due di loro. «Il mio nome è Liliana Bucci, ma tutti mi chiamano Tatiana. Sono nata a Fiume il 19 settembre 1937 e sono una delle pochissime bambine sopravvissute al campo di sterminio di Auschwitz. Io sono Alessandra Bucci, ma da sempre tutti mi chiamano Andra. Sono nata a Fiume l'1 luglio 1939, e anch'io, come mia sorella Tati, sono una delle pochissime bambine sopravvissute al campo di sterminio di Auschwitz». La sera del 28 marzo 1944 i violenti colpi alla porta di casa fanno riemergere negli adulti della famiglia Perlow antichi incubi. La pace trovata a Fiume, dopo un lungo peregrinare per l'Europa cominciato agli inizi del Novecento in fuga dai pogrom antiebraici, finisce bruscamente: nonna, figli e nipoti vengono arrestati e, dopo una breve sosta nella Risiera di San Sabba a Trieste, deportati ad Auschwitz-Birkenau, dove molti di loro saranno uccisi. Sopravvissute alle selezioni forse perché scambiate per gemelle o forse perché figlie di un padre cattolico, o semplicemente per un gioco del destino, le due sorelle Tatiana (6 anni) e Andra (4) vengono internate, insieme al cugino Sergio (7), in un Kinderblock, il blocco dei bambini destinati alle più atroci sperimentazioni mediche. In questo libro, le sorelle Bucci raccontano, per la prima volta con la loro voce, ciò che hanno vissuto: il freddo, la fame, i giochi nel fango e nella neve, gli spettrali mucchi di cadaveri buttati negli angoli, le fugaci visite della mamma, emaciata fino a diventare irriconoscibile. E sempre, sullo sfondo, quel camino che sputa fumo e fiamme, unica via da cui «si esce» se sei ebreo, come dicono le guardiane. L'assurda e tragica quotidianità di Birkenau penetra senza altre spiegazioni nella mente delle due bambine, che si convincono che quella è la vita «normale». Il solo modo per resistere e sopravvivere alla tragedia, perché la consuetudine scolora la paura. Finché, dopo nove mesi di inferno, ecco apparire un soldato con una divisa diversa e una stella rossa sul berretto. Sorride mentre offre una fetta del salame che sta mangiando: è il 27 gennaio 1945, la liberazione. Che non segna però la fine del loro peregrinare. Dovrà passare altro tempo prima che Tatiana e Andra ritrovino i genitori e quell'infanzia che è stata loro rubata.



IL PIATTO DELLA SETTIMANA

Gnocchi con stracchino e pistacchi

INGREDIENTI:

Gnocchi di patate 350 gr – Stracchino 250 gr – Pistacchi 100 gr –
Parmigiano 50 gr – Latte 50 ml – Burro 50 gr – Cipolla n. 1 - Sale.

Mettete subito a bollire l'acqua per la cottura degli gnocchi leggermente salata. Tritate finemente una cipolla. Mettete il burro a sciogliere in una grande padella e mettete a soffriggere la cipolla per qualche minuto. Aggiungete lo stracchino, parmigiano e il latte e mescolate bene cuocendo a fuoco basso in modo da far sciogliere lo stracchino. Mettete a cuocere gli gnocchi e fateli cuocere per un paio di minuti fino a quando verranno a galla. Scolate gli gnocchi direttamente nella padella con il condimento. Saltate un minuto gli gnocchi in padella in modo che si condiscano completamente. Unite i pistacchi tritati grossolanamente e mescolate prima di servire.

VARIANTI E CONSIGLI:

Potete aggiungere pinoli tostati invece dei pistacchi oppure mandorle o nocchie.

Potete non mettere il parmigiano.

Potete aggiungere listarelle di speck passato prima in padella.

SOLUZIONE PRECEDENTE:

Servono tre giorni. All'inizio del terzo giorno parte dai due metri, Dunque manca ancora un solo giorno per farne 3 e arrivare a 5.



Abruzzese
Cappelle sul Tavo

INDOVINELLO

LA SOLUZIONE NELLA PROSSIMA USCITA

Lo scambio di denaro

Paolo e Andre hanno in tasca la stessa somma di denaro. Quanti soldi deve dare Paolo ad Andrea affinché Andrea abbia esattamente 100 euro più di Paolo?



TEAM PESCARA PROJECT



GIUSEPPE BOSICA

LORENZO IEZZI

UGO DONATELLI

EMMANUEL POLI

MAURIZIO SCHIAZZA

MARIANNA CARAVAGGIO

FABRIZIO SCHIAZZA

PAOLO SCIARRA

1° Allenatore
gruppo Serie B2
e Under 18

2° Allenatore
gruppo Serie B2

1° Allenatore
gruppo Serie C

1° Allenatore
gruppo Under 16
Serie D

1° Allenatore
gruppo Under 16
Serie D

2° Allenatore
gruppo Under 16
Serie D

Preparatore Fisico

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



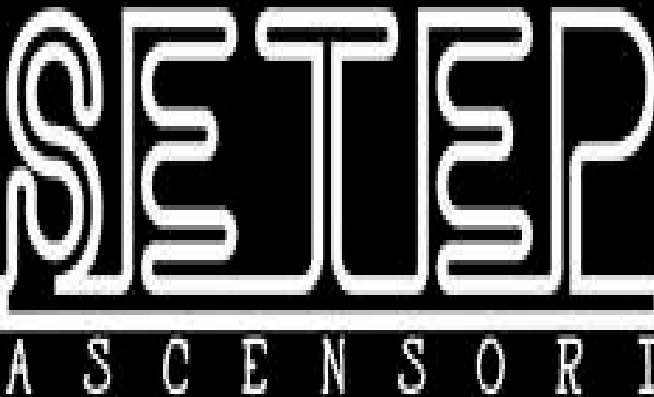
NCR

BIOCHEMICAL



ALDA E SERGIO

per i bambini



SETER

A S C E N S O R I



GRUPPO **setra**

WASTE MANAGEMENT



Non c'è a questo mondo grande scoperta o progresso che tenga, fintanto che ci sarà anche un solo bambino triste.

A. Einstein



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)



FOC

Functional Osteopathic Center

La strada verso il benessere è in discesa.

Stefano Iannario

DOTTORE OSTEOPATA

Via Vittoria Colonna, 24
Pescara (PE)

+39 320 3278937

funosteocenter@gmail.com