



ACCADEMIA News

ANNO 32/N.3 DEL 17/11/2022

Campionato
Nazionale B2 2022/2023

PRIMA BATTUTA

di Giovanni Accettola

ACCADEMIA...
NON C'È DUE SENZA TRE?
«segue a pagina n.3»

IMPARIAMO AD IMPARARE

di Karina Tardino

AUTOSTIMA AIAIAAIA'

«segue a pagina n.16»




**PORTE
APERTE**



**ACCADEMIA
VOLLEY**



**V. PROJECT
PONTECAGNANO**



**19 NOVEMBRE - 18:30
PALESTRA RAMPONE**

www.accademianews.info

PRIMA BATTUTA

DI GIOVANNI ACCETTOLA

Ciao a tutti!

Anche quest'anno eccoci tutti ritrovati al consueto appuntamento con l'Accademia News, il magazine online dell'Accademia Volley.

L'obiettivo è quello di approfondire le vicende in campionato della squadra giallorossa, con un approfondimento sul campionato, i risultati e le classifiche attraverso articoli, interviste e fotografie.

L'Accademia News è anche un'opportunità per informarvi sui principali eventi legati alla squadra o alla società, dare spazio ai nostri partner che ci sostengono durante l'intera stagione e creare anche contenuti un po' più pratici e divertenti legati all'alimentazione e al benessere.

Insomma seguitemi!!!



*Giovanni
Accettola*



GIUSEPPE MADDALONI

CONFEZIONE MAGLIE

PRIMA BATTUTA

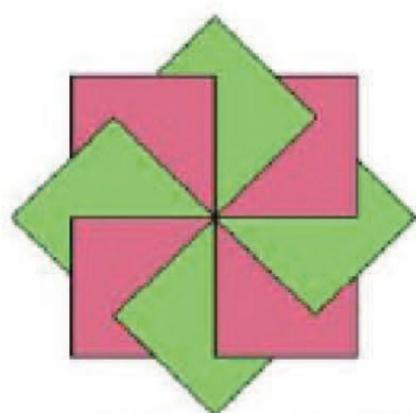
DI GIOVANNI ACCETTOLA

ACCADEMIA... NON C'É DUE SENZA TRE?

Nuovo impegno casalingo per l'Accademia che affronterà sabato pomeriggio alla Palestra Rampone di Benevento la Volley Project Pontecagnano (SA), un derby tutto campano valido per la settima giornata del campionato nazionale di Serie B2.

TREND POSITIVO

Quella che si presenterà a questo appuntamento sarà una Accademia decisamente rinvigorita dalle ultime due vittorie in campionato che hanno, per la prima volta da inizio stagione, tirato le giallorosse fuori dalla zona retrocessione. Se si aggiunge anche il 3-2 maturato a Roma con la Volley Friends, sono tre le partite consecutive in cui l'Accademia ha portato a casa punti, un



MONFREDA RAG. SAVERIO
Consulenza fiscale e del lavoro

VIA FONTANA DI CAMPOLI, 18 - 82030 - Campoli del Monte Taburno (BN)
 P.Iva 00937600625

PRIMA BATTUTA

DI GIOVANNI ACCETTOLA

trend assolutamente positivo che conferma come la squadra sia in crescita e che finalmente stia iniziando a raccogliere quanto di buono fatto anche nelle prime quattro gare di stagione dove era invece rimasta all'asciutto. Il pieno recupero di tutte forze in organico ha di fatto giovato sia in termini di prestazioni che rispetto al lavoro settimanale, consentendo al tecnico Ruscello di poter preparare al meglio gare e allenamenti con la rosa al completo.

PONTECAGNANO, DESTINI INCROCIATI

L'avversario di sabato, la VP Pontecagnano, ha un percorso simile all'Accademia, non solo in questo campionato ma anche e soprattutto nelle ultime tre stagioni. Anche la formazione salernitana, infatti, viene da due vittorie consecutive prima di una sconfitta al tie break, ma a differenza delle giallorosse ha all'attivo una vittoria in più, maturata alla seconda giornata. Nelle ultime stagioni, inoltre, i destini delle due squadre si sono incrociati più volte. Tre anni fa, in Serie C, le due squadre erano al primo e al secondo posto quando il Covid impose l'annullamento della stagione. L'anno successivo, poi, sia Accademia che Pontecagnano festeggiarono la promozione in Serie B2 e lo scorso campionato, per lunghi tratti, le due squadre hanno battagliato per la qualificazione ai play off per la B1, risultato che andò poi alle beneventane. Si prospetta quindi una gara molto interessante e combattuta.



IMPIANTI
FOTOVOLTAICI



BATTERIE
DI ACCUMULO



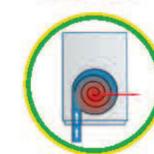
SIMAC
Innovazioni Energetiche

C.da Torrepalazzo, Torrecuso (BN) - info@simacsolar.com - Tel. 0824 876579

www.simacsolar.com



SOLARE
TERMICO



POMPE
DI CALORE

PRIMA BATTUTA

DI GIOVANNI ACCETTOLA

L'appuntamento è fissato per sabato 19 Novembre alle ore 18.30 al Rampone.



**CALZATURE
PRODUZIONE
INGROSSO**

NEW MADISON
di Crisci Annamaria & c. s.a.s.

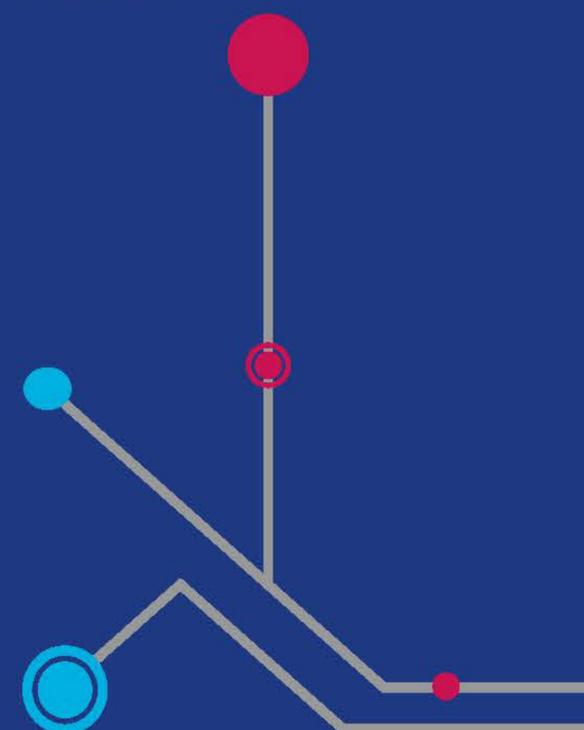
Via Rella, 14 - 82011 Forchia (BN)
Tel: 0823 951003



Miglioriamo l'Impresa

Da oltre 10 anni affianchiamo
Imprenditori, Manager e Liberi Professionisti
con l'obiettivo di migliorare le performance individuali
ei risultati dell'azienda
attraverso un sistema integrato di gestione,
organizzazione aziendale, coaching
e marketing strategico

www.ramitalia.it





ACCADEMIA Volley

MINIVOLLEY EXPERIENCE



Palestra Liceo Scientifico "Rummo"
Via Santa Colomba 52, Benevento

unico turno scuole medie/elementari
Lunedì 16:30/18:00
Mercoledì 16:30/18:00

Palestra Istituto Comprensivo Sant'Angelo a Sasso
Via Pascoli, Benevento

scuole elementari
Martedì 17.00/18.30
Venerdì 17.00/18.30

scuole medie
Martedì 18.30/20.00
Venerdì 18.30/20.00



SCAN ME



ARUS
ASSOCIAZIONE REGIONALE UNIONI SPORTIVE



Voucher

Garantiamo il pieno rispetto di tutti i protocolli di sicurezza di Governo, CONI e Fipav

CONTATTACI PER ULTERIORI INFORMAZIONI 391 355 6077 - info@accademiavolley.it

WWW.ACCADEMIAVOLLEY.IT



CLASSIFICA - RISULTATI - PROSSIMI TURNI

CLASSIFICA

1	ICS VOLLEY S. LUCIA (RM)		18
2	VOV OPLONTI		16
3	POZZUOLI		14
4	VOLARE BENEVENTO		14
5	OSTIA VOLLEY CLUB		12
6	ANCIS VILLARICCA		11
7	PONTECAGNANO		10
8	FUTURA VOLLEY TERACINA		9
9	VOLLEY FRIENDS ROMA		7
10	ACCADEMIA VOLLEY		6
11	POLISPORTIVA TALETE		5
12	VOLLEY ROMA GROUP		4
13	VOLEY4US COLLEFFERRO		0
14	VOLLEYRO CASAL DE PAZZI		0

PROSSIME PARTITE

OTT 29	VOLLEY FRIENDS ROMA	VS	ACCADEMIA VOLLEY ROMA	3	2	B 2
NOV 5	ACCADEMIA VOLLEY	VS	OSTIA VOLLEY CLUB (RM)	3	2	B 2
NOV 13	POLISPORTIVA TALETE (RM)	VS	ACCADEMIA VOLLEY	1	3	B 2
NOV 19	ACCADEMIA VOLLEY	VS	V.PROJECT PONTECAGNANO			B 2
NOV 26	ACCADEMIA VOLLEY	VS	VOLLEY COLLEFFERRO (LT)			B 2
DIC 3	FUTURA TERRACINA 92 (LT)	VS	ACCADEMIA VOLLEY			B 2
DIC 10	ACCADEMIA VOLLEY	VS	OPLONTI VESUVIO (NA)			B 2

VIALE DEGLI ATLANTICI, 65/A
Benevento



Cell. 338 836 9751

NUOVA SPLENDID S.R.L.S.

Servizi di Pulizie



ORAKOM

con te ovunque

Vantaggi

Con Orakom hai un mondo di vantaggi in un'unica soluzione.

✓ **CONNESSIONE VELOCE**

Con Orakom hai internet alla massima velocità per navigare sempre al meglio ovunque tu sia.

✓ **LE TARIFFE NON CAMBIANO MAI**

La trasparenza è uno degli obiettivi principali di Orakom. Con noi sai esattamente quanto spendi.

✓ **ASSISTENZA RAPIDA**

Un tutor sempre a tua disposizione per qualsiasi esigenza ti seguirà passo passo.

www.orakom.it



ORAKOM

energia

www.orakomenergia.it

ACCENDI IL RISPARMIO

Attiva le offerte a prezzo fisso o con tariffe personalizzate

Le nostre tariffe sono semplici, chiare e trasparenti!



La tua spesa
online

www.spesup.it



Operiamo con successo nel settore della **vendita di attrezzature per officina, autolavaggi e gommisti.**

Il nostro punto di forza è nella **consulenza** e nella **assistenza** offerta ai clienti.

www.sanniochimici.it



I N F I S S I

Infissi che durano nel tempo

OFFICINE DELUCA

Specializzati nella manutenzione di veicoli industriali e nella produzione e manutenzione di cassoni fissi, coperture autocarri, carrozzeria industriale e revisioni autocarri.

www.officinedelUCA.it



www.ecmitalianmr.it

Consulenza, formazione e ricerca in ambito sanitario
Trasmettiamo ai professionisti sanitari un approccio, denominato Patient and Family Centered Care (PFCC), che si concentri sul paziente e sul suo vissuto.

Italian Medical Research S.r.l.
Viale degli Atlantici 65/A
82100 Benevento (BN)
Tel. 082423156



Dott. Antonello Vitiello

Private Banker

Ufficio dei Consulenti Finanziari

Via G. Filangieri 34/36 – 80121 Napoli
antonello.vitiello@bancamediolanum.it
www.bancamediolanum.it



M.C. SERVICE DI MONFREDA MARIA ADELE & C. S.A.S.

VIA FONTANA DI CAMPOLI - 82030 CAMPOLI DEL MONTE TABURNO (BN)

P.IVA N. 01194150627 - COD. FISC. 01194150627

SPORTNET

Via dei Mulini - 82100 Benevento

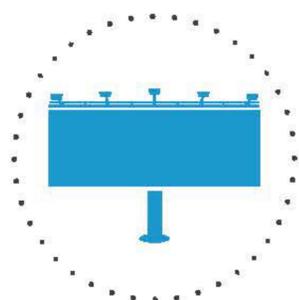
www.sportnetit.com



DIGITAL PRINTING FACTORY



● ALLESTIMENTI



● COMUNICAZIONE
VISIVA



● INTERIOR
DECORATION



● CARTOTECNICA
DIGITALE

www.texi.it

TRIVELLAZIONI ITALIA SRL

Via Cerza Di Nauro, 82030 Campoli del Monte Taburno BN
0824 1776556



fast-food
Senza Pretese
since 1999

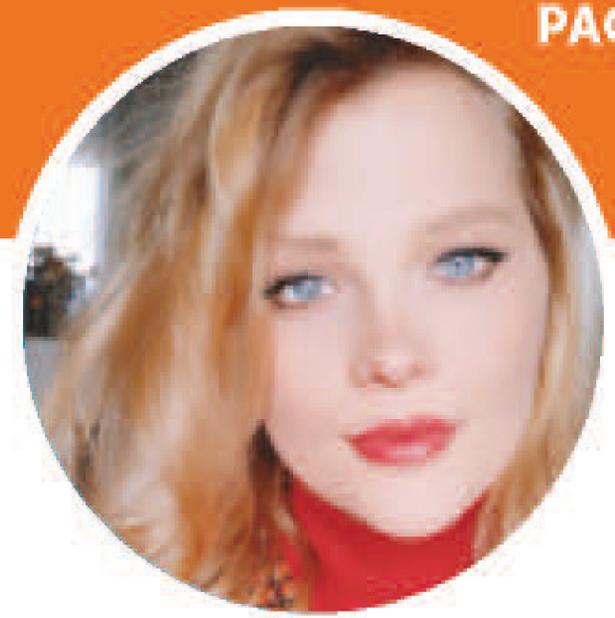


Via L. Vanvitelli 41/49 82100 Benevento
0824 313717

IMPARIAMO AD IMPARARE

DI KARINA TARDINO

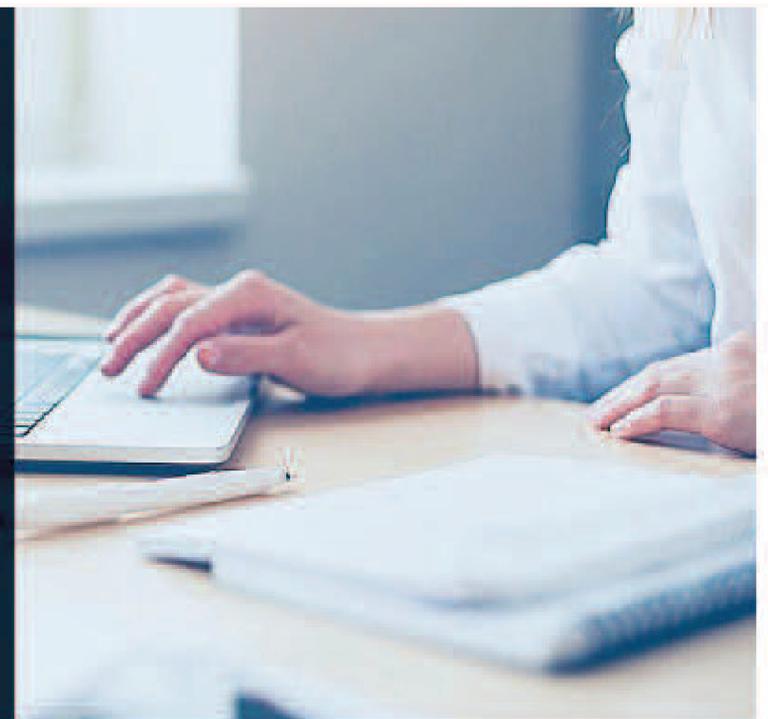
Ciao sono Karina Tardino, come Student Coach aiuto gli studenti a definire i propri obiettivi, chiarire e ridisegnare i propri sogni e le proprie aspirazioni attraverso nuovi approcci allo studio, individuando il metodo più efficace, in modo da accrescere la consapevolezza nei propri mezzi e fornire le risorse necessarie per raggiungere i propri traguardi. Li supporto inoltre nel loro avviamento professionale tramite lo sviluppo progressivo del loro personal brand e nella ricerca o nella creazione di una attività professionale appagante.



KARINA TARDINO

Aiuto gli **STUDENTI**,
stanchi di disperdere
tempo ed energie,
a raggiungere i loro
obiettivi in modo
efficace e veloce!

**STUDENT
COACH**



Visma

confezione maglie

CONTRADA VERRONI, 52 - 82019 Sant'Agata De' Goti (BN)

IMPARIAMO AD IMPARARE

DI KARINA TARDINO

AUTOSTIMA AIAIAAIA'

Ti capita mai di sentirti svuotata e priva di energia, o di contro nervosa e aggressiva? Beh capita a tutti, a me soprattutto la seconda.

Ma perché capita? Io generalmente quando non capisco una cosa cerco spiegazioni, e ho scoperto la cosa più scontata del mondo: che spesso questi atteggiamenti sono riconducibili ad una bassa sicurezza in se stessi.

Eh hai detto niente...Karina, e come si fa a Credere maggiormente in Se Stessi ed acquisire una maggiore autostima?

Non so in assoluto cosa vada bene per Te, ma posso dirti cosa sta funzionando per me.

Ma prima facciamo un po' di chiarezza sul significato di Autostima.

Si è incominciato ad utilizzare diffusamente il termine autostima negli anni '60, ma le sue radici possono essere fatte risalire a filosofi antichi come Platone e Aristotele.

Nella sua definizione più elementare, l'autostima si riferisce alla valutazione e alla percezione di se stessi.

Anche se non bisogna confondere l'autostima dall'amore per se stessi. Mentre l'autostima si riferisce a un valore intrinseco, l'amore per se stessi si concentra sul modo in cui percepiamo le nostre capacità e le nostre scelte.

Inoltre, l'amore per se stessi presuppone che si amino tutti gli aspetti di sé, mentre l'autostima implica semplicemente l'accettazione di tratti positivi e negativi.

Esistono vari modi per misurare l'autostima, ad esempio attraverso uno dei tanti questionari di autovalutazione. In Ram Consulting Italia abbiamo addirittura un test che l'analizza. Naturalmente spetta al singolo individuo definire la propria autostima e lavorare per migliorarla in modo sano.

Bisogna innanzitutto essere disponibili a mettersi in gioco, lavorando step by step sulla propria crescita personale e all'accettazione di sé, solo in questo modo possiamo aumentare il nostro livello generale di autostima.

Avere una buona autostima significa riconoscere il proprio valore e impegnarsi per farlo rispettare.

Una bassa autostima può portare ad atteggiamenti eccessivamente passivi, dato che la persona può credere che le sue opinioni valgano meno di quelle altrui ed è convinto di essere inferiore agli altri socialmente, moralmente o culturalmente.

Inoltre può portare ad atteggiamenti eccessivamente aggressivi ed autoritari. Infatti le persone insicure a volte decidono di farsi valere sugli altri, solo per guadagnarsi un rispetto che nemmeno loro danno a loro stessi. In definitiva gestiscono come senso di superiorità quello che in realtà è un senso d'inferiorità, e come tale cercano l'affermazione sugli altri.

Anche quando l'autostima è troppo esagerata può

IMPARIAMO AD IMPARARE

DI KARINA TARDINO

portare ad alcune conseguenze: Le persone che si credono superiori agli altri sono portate a non ascoltare le idee degli altri, dato che vengono considerate meno adatte delle proprie. In pratica finiscono col mostrarsi come presuntuosi.

Una buona comunicazione è sempre win-win, cioè ha come risultato che tutti ne escono soddisfatti, si sviluppa solo su rapporti paritari in cui i due interlocutori devono sentirsi liberi di esprimere loro stessi, senza che nessuno dei due voglia prevalere sull'altro.

Per questo un buon livello di Autostima, ed il Rispetto per gli altri (cioè accettare anche loro per come sono e non come noi vorremmo che fossero) ci consente di comprendere il nostro valore e di esprimerlo agli altri, ma allo stesso tempo ci fa capire che anche gli altri hanno un valore e possono insegnarci cose davvero preziose.

Ecco allora 5 errori da evitare per non abbassare l'autostima e diventare una persona che Crede in Se Stessa: che ci piaccia o no in una Vita che non ci dà certezza, l'unica che abbiamo siamo proprio NOI STESSI e credere in noi è fondamentale. Del resto se non crediamo noi in noi stessi...come potranno mai crederci gli altri.

1. Paragonarsi agli altri

Uno dei modi più rapidi per distruggere la tua autostima è paragonarti agli altri (dillo anche a tua madre). Forse vedi qualcuno più magro, con tanti amici o affetti, un bel lavoro e magari puoi sentirti insoddisfatto di te. O forse ti confronti con una versione idealizzata di te stessa e non riesci a raggiungerla.

In ogni caso, i paragoni non sono mai utili. Servono solo a mettere in evidenza i tuoi difetti e a farti sentire male con te stesso. Invece di paragonarti agli altri, concentrati sulle tue qualità uniche e sui tuoi punti di forza. Celebra ciò che sei, perché TU SEI UNICX E SPECIALE!

2. Rimuginare sui propri errori

Tutti commettiamo degli errori, ma soffermarsi su di essi può essere distruttivo per la propria autostima.

Se ti rimproveri continuamente per le cose che sono andate storte nella tua vita, questo si ripercuoterà sull'autostima. Invece di rimuginare i tuoi errori, impara da essi e vai avanti.

Come dice mio padre #CoachTardino, "permettiti almeno un errore al giorno... purchè non sia sempre lo stesso". Se si fa, si sbaglia e sbagliando ed imparando dagli errori, SI CRESCE. Tanto se il tuo piano A fallisce, ricordati che hai sempre il piano B, quello C... addirittura tutto l'alfabeto! Ricorda che è la tua VITA. Non permettere che altri ti definiscano o che ti impediscano di raggiungere i tuoi obiettivi. NEANCHE A TE STESSO!

3. Cercare l'approvazione degli altri

Un altro errore che può danneggiare la tua autostima è cercare l'approvazione degli altri.

IMPARIAMO AD IMPARARE

DI KARINA TARDINO

Se cerchi costantemente la convalida degli altri, significa che non ti senti abbastanza bene con te stesso. Invece di cercare l'approvazione degli altri, impara ad approvare te stesso e datti il credito e il rispetto che meriti.

4. Perfezionismo

Il perfezionismo è un altro errore comune che le persone commettono quando si tratta di autostima.

Se sei un perfezionista, significa che non ti accontenti mai di qualcosa di meno che perfetto. Questo può essere dannoso per la tua autostima perché è impossibile raggiungere la perfezione. Usa il pensiero di Zuckerberg (si quello di facebook) "fatto è meglio che perfetto".

Fai sempre del tuo meglio e sii orgoglioso dei tuoi risultati, anche se non sono perfetti, li potrai sempre migliorare in seguito.

5. Autocritica negativa

Infine, l'autocritica negativa è un errore enorme che può distruggere la tua autostima.

Se ti senti continuamente sottovalutato o ti dice che non sei abbastanza bravo, questo si ripercuoterà sulla tua autostima. Invece di parlare di te in modo negativo, cerca di concentrarti sugli aspetti positivi: i tuoi punti di forza, i tuoi talenti e le qualità che ti rendono unico e speciale.

L'autostima non può essere costruita dall'oggi al domani. Ogni cosa ha bisogno di tempo. Se continuerai a fare sforzi coraggiosi giorno dopo giorno, alla fine acquisterai fiducia. – Daisaku Ikeda

Nel prossimo articolo ti mostrerò una procedura in 5 passi per Accendere la tua Autostima.

Nel frattempo se vuoi raccontarmi la tua esperienza in merito, scrivimi qui o sui miei canali social, sarò lieta di confrontarmi con te.

C'è sempre un modo migliore di fare le cose.

Power
Giob

**RICERCA - SELEZIONE
RICOLLOCAZIONE**



STRADA STATALE 145, 24, 80045 POMPEI (NA) - 081 1946 3497 - www.powergiobsrl.it



Manager 19

Finanza agevolata per le Imprese

VIA EMANUELE GIANTURCO N. 92, NAPOLI (NA) - 0811 809 8432 - www.manager19srl.it



SEGNALETICA STRADALE

SEGNALETICA STRADALE A TORRECUSO (BN) - 380 6840581 - www.drsegnaletica.it



dà voce alla tua azienda

www.foxcall.it



Morrone

Via Francesco Marchesiello, 132 - 81100 Caserta CE

0823 343806

www.centromorrone.it

MULTIMEDIA ACCADEMIA



Resta sempre aggiornato su tutte le novità e gli eventi, risultati e le attività dell'accademia volley iscrivendoti alla newsletter web sulla homepage o sulla pagina dedicata del sito

www.accademiavolley.it

Interviste post partita ai protagonisti di tutte le partite del campionato di C/F



<http://www.facebook.com/accademiavolley/>



[accademiavolley](https://www.instagram.com/accademiavolley)



[Accademia Volley Benevento](https://www.youtube.com/accademiavolley)



VUOI RICEVERE GRATUITAMENTE IL RISULTATO DELLE PARTITE DELL'ACCADEMIA AL TERMINE DELLA PARTITA SU WhatsApp?

Aggiungi e salva nella tua rubrica del tuo smartphone il numero **349.6734396** (N.B. Se il numero non è salvato non riceverai alcun messaggio)

Invia al numero salvato un messaggio whatsapp con il testo WHATSAPP SI - NOME COGNOME

SEGUICI
SUI
SOCIAL

ACCADEMIA
News

Stagione Agonistica 2022/2023 - Settimanale Gratuito a cura di "Ram Consulting":

Testata Giornalistica registrata presso il Tribunale di Benevento con Registro n.2/18 del 08/10/2018

Direttore Responsabile: Dante Ruscello - danteruscello@ramitalia.it

Capo Redattore: Giovanni Accettola - giovanniaccettola@ramitalia.it

Redazione: info@ramitalia.it

ArtDirector: Mariasperanza Assini - mariasperanzaassini@ramitalia.it

Foto: Renato Melillo - renato.melillo@accademiavolley.it - Antonio De Siena - antonio8084@gmail.com

Hanno collaborato: Giovanni Accettola (Prima Battuta)

Arretrati www.accademiavolley.com/magazine.php



Volley Accademia

S.S.D.A.R.L.

Viale degli Atlantici 65/A - BN

Tel: 338.7410536

Fax: 06 23318693

Whatsapp: 349.6734396

info@accademiavolley.it

www.accademianews.info