



ACCADEMIA NEWS

ANNO 29/N.7 DEL 19/02/2020
Campionato Regionale CF 2019/2020



SAB. 22 FEBBRAIO • ORE 18.00



**ACCADEMIA
VOLLEY**



**V.PROJECT
PONTECAGNANO**



PRIMA BATTUTA

SABATO È SFIDA ALLA CAPOLISTA
PONTECAGNANO

«segue a pagina n.3»

Riabilita il tuo Benessere

MENISCO ROTTO:
COSE CHE DEVI SAPERE

«segue a pagina n.7»

*Mangiare sano:
non divieti ma scelte consapevoli.*

IL RESVERATROLO DEL VINO
NON È UN ANTICANCRO

«segue a pagina n.10»

DIPENDE DA TE

5 CHIAVI PER UNA
PERFORMANCE EFFICACE

«segue a pagina n.13»

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 seguiteci!!!

Giovanni Accettola


**RICERCA - SELEZIONE
RICOLLOCAZIONE**



PRIMA BATTUTA

DI GIOVANNI ACCETTOLA

SABATO É SFIDA ALLA CAPOLISTA PONTECAGNANO

Big match per l'Accademia: sabato pomeriggio arriva a Benevento la capolista Pontecagnano, dominatrice incontrastata del campionato.

+5 SULLA TERZA POSIZIONE

Le giallorosse arrivano al primo importante appuntamento di questo girone di ritorno con un vantaggio di cinque lunghezze sulla terza posizione, occupata dalla Volalto Caserta 2.0, sconfitta proprio nell'ultimo turno dalle salernitane. Avendo già affrontato in queste prime cinque gare della seconda fase del torneo tutte le squadre dalla quarta alla nona posizione, ad eccezione del Volla, all'Accademia restano solamente due gare più complicate per difendere il secondo posto: contro Pontecagnano, appunto, e contro la Volalto alla penultima di campionato.



PRIMA BATTUTA

DI GIOVANNI ACCETTOLA



ALL'ANDATA FU GRANDE PARTITA

La gara di andata fu probabilmente la miglior gara in assoluto disputata dall'Accademia, nonostante la sconfitta al tie break che grida ancora vendetta. Le giallorosse furono fortemente penalizzate da una conduzione arbitrale che le privò del primo set, riuscendo poi a ribaltare fino al 2-1 la situazione: sarebbe stato 3-0. La partita terminò invece 3-2 per il Pontecagnano. Al di là del risultato, quella gara fu la dimostrazione di come la squadra, quando riesce a esprimersi al massimo, possa giocare alla pari anche di una corazzata come la squadra salernitana

PONTECAGNANO, CAPOLISTA ASSOLUTA

Quindici vittorie su sedici, di cui le ultime dodici consecutive, una sola sconfitta al tie break. Sono i numeri di una squadra che viaggia spedita verso la prima posizione finale. Anche in caso di sconfitta con l'Accademia, al momento è davvero improbabile immaginare altri ko del Pontecagnano fino alla fine del campionato. Ragion per cui sarà molto probabilmente la squadra salernitana la principale favorita per una delle due promozioni in B2 previste dai play off.

LUOGO E ORARIO

La partita è in programma sabato pomeriggio alle ore 18.00 alla Palestra Rampone di Benevento.

CLASSIFICA - RISULTATI - PROSSIMI TURNI

CLASSIFICA

1	V.PROJECT PONTECAGNANO	45	7	VOLLEY VOLLA	19
2	ACCADEMIA VOLLEY	40	8	PASTENA SALERNO	17
3	VOLALTO 2.0 CASERTA	38	9	OTTAVIMA NAPOLI	16
4	POL. CITTA' DI MONTORO	33	10	GIMEL S. AGATA	13
5	ISCHIA PALLAVOLO	27	11	LA FIORENTE CICCIANO	8
6	P2P BARONISSI	26	12	MINERVA MEDICAL FLYER	6

GLI ULTIMI RISULTATI SERIE C FEMMINILE

0-3 ISCHIA PALLAVOLO **VS** ACCADEMIA VOLLEY

DAY 16 02

3-1 ACCADEMIA VOLLEY **VS** P2P BARONISSI

DAY 08 02

PROSSIME PARTITE

ACCADEMIA VOLLEY **VS** V.PROJECT PONTECAGNANO

FRB. 22 ORE: 18.00

PALESTRA ITC RAMPONE

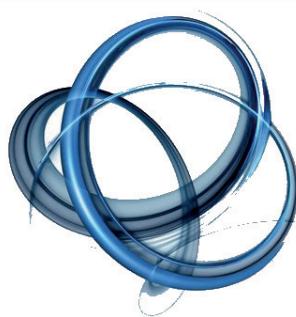
C. F.

GIMEL S. AGATA **VS** ACCADEMIA VOLLEY

FEB. 29 ORE: 20.00

PALESTRA SMS PULCARELLI

C. F.



GECO RENEW GROUP®

www.gecorenew.it



RIABILITA IL TUO BENESSERE

DI TONIA MEZZAPESA



Sono Tonia Mezzapesa, massofisioterapista per passione e per professione. Ho conseguito il diploma di massofisioterapista presso il College Enrico Fermi di Perugia con tesi sulla frattura del femore.

Sono stata pallavolista professionista fino alla serie A e l'esperienza di atleta mi ha consentito di conoscere ed appassionarmi agli aspetti fisioterapici prima da paziente e poi da operatrice del settore. I trattamenti che offro sono numerosi ma la mia specializzazione è sicuramente la riabilitazione posturale con il metodo Mézières con tanti risultati positivi e tangibili per i miei pazienti.

Collaboro con l'Accademia Volley Benevento seguendo atlete di ogni età con problematiche legate in prevalenza alla schiena con scoliosi e iperlordosi.

 **Tonia Mezzapesa**
Massofisioterapista

Il mio studio "Riabilita" si trova in Benevento alla Via Avellino n. 11/C, in cui sono disponibile per riabilitazione ortopedica post intervento, TECAR terapia, LASER terapia, ultrasuoni, TENS, elettroterapia, linfodrenaggio manuale con il metodo Vodder e massaggi terapeutici. **ATTENZIONE!**

Il tutto può essere eseguito anche a domicilio.

Inoltre, sono disponibili servizi di pilates, ginnastica dolce, nutrizione e psicoterapia.

Per informazioni e prenotazioni:
Cell. 392 0801725
www.toniamezzapesa.it
e-mail: toniamezzapesa@libero.it

 **Tonia Mezzapesa**
massofisioterapista

festa
S.p.A.

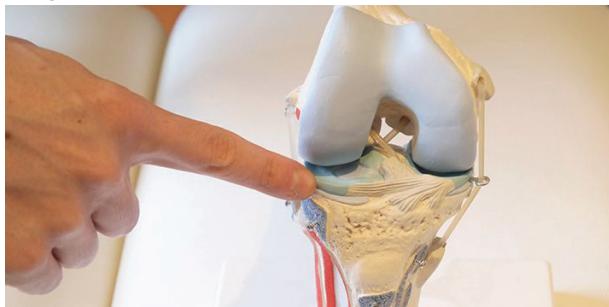
Trivellazioni Orizzontali Teleguidate - Directional Drilling HDD
Posa condotte con tecnologia No-Dig



MENISCO ROTTO: COSE CHE DEVI SAPERE

Il menisco rotto è un infortunio che può colpire sportivi e sedentari. Questa particolare struttura anatomica può andare incontro a lesione sia attraverso un evento traumatico sia attraverso una somma di eventi stressanti che lo portano a degenerare prima e a ledersi poi. Vista la sua frequenza è importante chiarire alcuni punti fondamentali per aumentare la consapevolezza a scopo preventivo e terapeutico.

Ma a cosa servono i menischi? I menischi sono due "cunei" cartilaginei a forma di "C", uno mediale e uno laterale, posizionati all'interno dell'articolazione del ginocchio che hanno diverse funzioni, dall'aumento della stabilità articolare, fino alla dispersione delle forze compressive sul ginocchio, passando per la lubrificazione e l'assorbimento degli shock.



MENISCO ROTTO, SINTOMI

Prima ancora che essere affrontato e risolto grazie anche a un trattamento ottimale, il menisco rotto va individuato e riconosciuto. Ma **come si riconosce un menisco rotto?** In primis, da un punto di vista funzionale e di sintomatologia. Il dolore da menisco rotto è tipicamente individuato a livello della rima articolare del ginocchio e può essere anteriore o posteriore. È spesso esacerbato da flessioni importanti del ginocchio e quindi dall'assumere posizioni accovacciate. Questo perché, da un punto di vista anatomico-funzionale, i menischi si muovono all'interno del ginocchio assecondandone i movimenti, e ciò avviene soprattutto in rotazione e oltre i 60° di flessione. Se vi è una lesione, la posizione del ginocchio in massima flessione scatenerà così i sintomi. Salvo casi di "blocco" del ginocchio con il menisco rotto si cammina e il ginocchio non è gonfio.

COME GUARIRE DAL MENISCO ROTTO

Esercizi e menisco rotto, come comportarsi? Molti mi chiedono quali esercizi posso o non posso fare se ho una lesione al menisco? La risposta anche qui dipende molto dal tipo di intervento chirurgico effettuato. I principi generali di fisiologia articolare ci mettono in guardia verso le flessioni eccessive del ginocchio quali movimenti che più in assoluto richiedono il movimento dei menischi e ne mettono alla prova la funzionalità.

Ecco che sia per soggetti con dolore e sintomi riconducibili a lesioni del menisco in trattamento conservativo, sia soprattutto in soggetti post operazione di riparazione saranno da evitare nel primo periodo esercizi di rinforzo che portano il ginocchio oltre i 60° di flessione. In generale saranno da preferire gli esercizi in catena cinetica chiusa come Squat, Pressa e Step-up, adottando accorgimenti utili a diminuirne l'escursione. È importante curare bene l'allineamento dell'arto inferiore durante questi esercizi non forzando esecuzione

con piedi paralleli soprattutto durante lo Squat. Tali forzature vanno a creare forze potenzialmente lesive sui menischi durante l'esercizio. L'introduzione di esercizi di rinforzo, specie post operazione di sutura meniscale, andrà attentamente valutata con l'aiuto di un fisioterapista, con un iniziale lavoro di mantenimento eseguito in isometria senza flettere il ginocchio e proseguendo poi con l'introduzione di esercizi a ROM di flessione ridotto.



Diverso il discorso per i soggetti operati di meniscectomia totale o selettiva: in questi casi, una volta risolto il dolore e la tumefazione, non vi sono particolari accorgimenti da prendere e il recupero della forza e della resistenza muscolare sarà affidato a Squat, Affondi e Pressa senza limitazione del ROM in flessione. Attenzione però a gestire e dosare nella maniera migliore i carichi di lavoro e la frequenza degli allenamenti: volumi eccessivi di lavoro nel lungo periodo possono aumentare il rischio di degenerazione cartilaginea precoce, una condizione già a rischio in chi ha dovuto asportare un menisco rotto o parti di esso.

MANGIARE SANO: NON DIVIETI MA SCELTE CONSAPEVOLI

DELLA DR.SSA TONIA SCHIPANI



Ciao a tutti! Sono la Dr.ssa Tonia Schipani, biologa nutrizionista. Qualcuno mi conoscerà già. Collaboro, infatti, con diverse palestre, centri estetici ed associazioni di volontariato della nostra provincia.

Chi ha avuto la fortuna, o la sfortuna, di imbattersi in una mia consulenza, conoscerà già la mia filosofia o, per meglio dire, il mio motto, "Mangiare sano: non divieti ma scelte consapevoli".

E sarà questo il nome della mia rubrica, dove parlerò, guarda caso, di robotica. Scherzo, qui si parla di alimentazione e di come questa possa farci vivere meglio. Qualcuno dirà, google ci dice tutto. I social ci dicono tutto. E' vero. Ma siamo certi che dietro quelle informazioni ci siano davvero delle persone che sanno di quello che parlano? Qualche volta si! Come in questo caso.

Badate bene. Non scriverò trattati scientifici. Il fine ultimo è arrivare a tutti e fornire qualche spunto di riflessione.

Buona lettura.

Per chi fosse interessato sono disponibile per percorsi di educazione alimentare o per terapie alimentari personalizzate per soggetti sani, in condizioni fisiologiche o patologiche accertate, con disturbi del comportamento alimentare, per sportivi.

Effettuo test psicometrici, esame plicometrico per definire la distribuzione del grasso corporeo ed analisi impedenziometrica con la BIA 101 Akern per valutare il metabolismo basale, i tessuti corporei, lo stato di idratazione, nutrizione e salute generale.

cell. 380 4387038
toniaschipani@gmail.com
www.nutrizionista-schipani.com

 **Dottoressa Tonia Schipani**



FORMAZIONE ECM FAD PER OPERATORI SANITARI

Via Piermarini, 12 - 82100 Benevento (BN)

Tel. 082423156 - Fax. 082423156

segreteria@imr-net.it

www.italianmr.com

www.ecmitalianmr.it

MANGIARE SANO: NON DIVIETI MA SCEI TE CONSAPEVOLI

DELLA DR.SSA TONIA SCHIPANI

IL RESVERATROLO DEL VINO NON È UN ANTICANCRO

Purtroppo sono tantissime le bufale che impazzano sul web sulle proprietà benefiche del vino rosso. Sempre più spesso sento dire che il vino rosso è un elisir di lunga vita perché previene i tumori.



Queste sue virtù antitumorali deriverebbero dai polifenoli contenuti al suo interno. Il resveratrolo è la sostanza a cui vengono attribuite proprietà in grado di contrastare l'insorgenza di tumori ma anche l'invecchiamento dell'organismo e varie malattie cardiovascolari.

Sono numerosi i benefici che il resveratrolo potrebbe apportare alla nostra salute, ma questa molecola ha una bassa disponibilità. Bisogna ingerire quantità elevate di resveratrolo affinché abbia i benefici scientificamente dimostrati.

È stato stimato che, affinché il resveratrolo possa avere effetti apprezzabili sulla nostra salute, si dovrebbero raggiungere quantitativi che vanno da 150 mg a qualche grammo al giorno, a seconda dello scopo con cui viene usato.

L'idea comune è che il vino contenga una discreta quantità di resveratrolo e che quindi bere il vino costituirebbe una buona fonte di questa molecola assicurando quindi enormi benefici alla nostra salute. In realtà il resveratrolo è contenuto in quantità troppo basse nel vino rosso per avere effetti di un certo rilievo sulla prevenzione delle diverse patologie, compresi i tumori.

SPORTNET

Via dei Mulini - 82100 Benevento

www.sportnetit.com

MANGIARE SANO: NON DIVIETI MA SCELTE CONSAPEVOLI

DELLA DR.SSA TONIA SCHIPANI

Il contenuto di resveratrolo varia in relazione alla varietà dell'uva, al tipo di concimazione, al suolo in cui le piante crescono ed anche alla lavorazione che l'uva subisce. All'incirca ritroviamo 0,27 milligrammi di resveratrolo in 100 grammi di vino rosso.

Per poter usufruire dei benefici del resveratrolo contenuto nel vino, dovremmo berne una quantità tale da renderlo dannoso per la nostra salute vista la presenza di alcool.

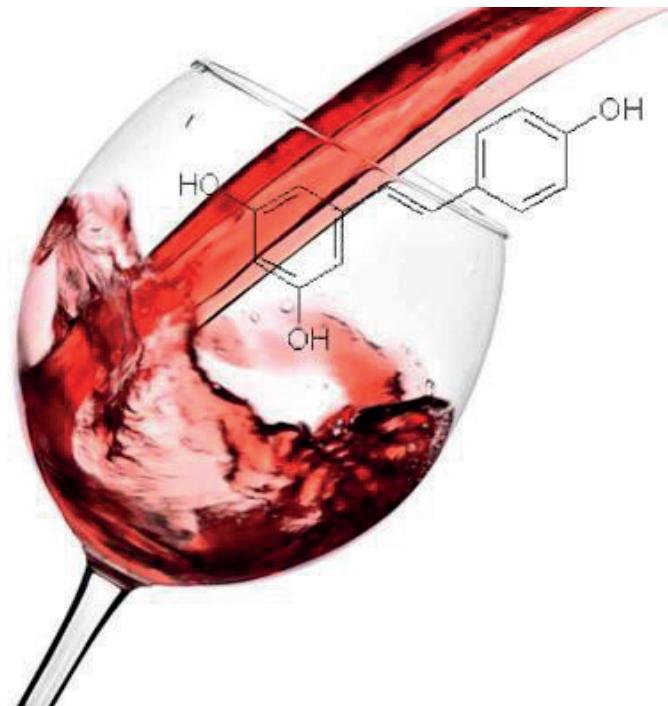
Il vino rosso, infatti, appartiene ad una categoria di prodotti che si trova in cima alla piramide alimentare.

L'avvertenza è quella di limitarne il consumo. Nella Dieta Mediterranea è sempre consentito un consumo moderato di vino, soprattutto per chi è abituato ad assumerlo durante i pasti.

Le quantità consigliate sono molte precise: due bicchieri al giorno per gli uomini adulti ed un bicchiere per le donne.

È possibile trovare il resveratrolo in alcune bacche e in alcuni semi, in concentrazioni variabili.

Il mirtillo rosso è l'alimento che contiene la maggior quantità di resveratrolo: 3 milligrammi per 100 grammi di prodotto.



mariobalestrieri

CENTRO OTTICO

DIPENDE DA TE

DI PASQUALE TARDINO

A Monte di ogni cosa...ci sei TU!

Da oltre 25 anni mi occupo di Risorse Umane e di Organizzazione d'Impresa attraverso coaching, seminari e corsi a imprenditori, managers, collaboratori, atleti e persone comuni, contribuendo al miglioramento e l'affermazione di migliaia di individui ed imprese. Una delle leggi della vita che mi ha più affascinato, è la legge di stimolo e risposta o meglio di causa ed effetto. Cioè che gli accadimenti della nostra Vita non sono CASUALI, ma CAUSATI, dalle nostre azioni od omissioni.

Qualsiasi cosa vogliamo realizzare, possiamo aspettare che le cose arrivino, o cambino, o possiamo attivarci con tutto noi stessi per realizzarle, perché la differenza la fanno sempre le SCELTE che compiamo e le AZIONI con cui le accompagniamo.



In questo modo a volte rischiamo di sbatterci il naso ma è in questa SFIDA che risiede il vero senso della Vita.

E mai come all'inizio di un'attività, di una nuova stagione agonistica, di un nuovo anno, che vale ancor più la pena di avere il CORAGGIO di assumersi la RESPONSABILITA' di CAUSARE ciò di cui abbiamo bisogno, i nostri OBIETTIVI, i SOGNI che a volte non osiamo neanche manifestare perché gli altri ci inibiscono o ci consigliano di...volare basso ed accontentarci.

SE PUOI, FALLO!



armoniedelsud®
raffinate bontà

DIPENDE DA TE

DI PASQUALE TARDINO

5 CHIAVI PER UNA PERFORMANCE EFFICACE



5 sono le chiavi per una buona performance:

1. Positività
2. Determinazione
3. Preparazione
4. Metodo
5. Costanza

Non è tanto importante l'ordine con cui le esprimiamo, quanto utilizzarle simultaneamente, quali fossero ingredienti di una ricetta, la ricetta appunto della performance di successo.

1. POSITIVITÀ ;-)

Sembra scontato ma non lo è, perché spesso non siamo nello stato d'animo giusto, o perché magari intorno a noi ci sono persone che magari dovrebbero aiutarci a risolvere problemi o da cui ci aspettiamo sostegno, che invece ce li creano o magari ci scoraggiano al primo ostacolo. La Positività è uno stato mentale, un atteggiamento innato che permette di cogliere opportunità anche di fronte a situazioni negative.

L'atteggiamento positivo e l'ottimismo sono caratteristiche che vanno allenate, poiché è molto facile essere contagiati dagli atteggiamenti negativi degli altri. Sorridere alla vita ed al prossimo è sicuramente un primo passo per cominciare a trovare "il seme dell'opportunità" anche nelle cose che ci appaiono negative e scoprire il lato buono delle situazioni. Il buon umore è la benzina con cui viaggia la "macchina umana" il carburante che serve per affrontare le nostre Sfide!

2. DETERMINAZIONE

La Determinazione è "l'IO Credo!" che determina le cose che raggiungiamo. Ha lo stesso potere che ha il servizio nel tennis! Non esiste persona al mondo che non viva momenti di dubbio o di incertezza. La paura di sbagliare è assolutamente normale, ma anche fondamentale: chi non sbaglia non evolve, ed ogni errore commesso è un passo in più nella direzione del successo.

Per sbagliare bisogna provare, per provare bisogna avere coraggio, e bisogna avere la capacità di rinnovare quotidianamente questo coraggio, con perseveranza. Analizzando gli errori e riflettendo sulle azioni che ci hanno portato a commetterli, con umiltà ed obiettività, non commetteremo mai più lo stesso errore, e proseguiamo, muniti di determinazione, nel nostro percorso sino al successivo ostacolo.

DIPENDE DA TE

DI PASQUALE TARDINO



3. PREPARAZIONE

La preparazione è tutto! Ci consente di aumentare la fiducia in noi stessi e di ottenere credibilità dalle persone con cui ci relazioniamo. Una chiave fondamentale per ottenere stima professionale.

E' molto difficile ottenere dei risultati validi senza una preparazione adeguata: ogni tanto potrà andarci bene, ma sarebbe esclusivamente fortuna, sulla quale non è consigliato farci molto affidamento!

4. METODO

Per riuscire ad ottimizzare tempo ed abilità per mettere in pratica tutto ciò che si è deciso di fare, non si può prescindere da una buona pianificazione

delle attività. Qui infatti la regola è: "se fallisci dal pianificare...stai pianificando di fallire". Se ci si lascia guidare esclusivamente dall'entusiasmo e dal proprio slancio, senza stabilire delle priorità, ci si ritrova a fare molto probabilmente due volte la stessa cosa e, inevitabilmente, a trascurare delle altre, magari più importanti.

In realtà, chi ha successo sa organizzarsi con metodo e agisce rispettando le regole del suo team e quelle che si autoimpone.

5. COSTANZA

Le chiavi precedenti rappresentano degli atteggiamenti comportamentali che spianeranno la strada solo se verranno costantemente "allenati". Pensiamo ad un regime dietetico, di allenamento, di studio: quali probabilità di successo avremmo nel raggiungere la forma fisica, piuttosto che il superamento di un esame, se non ci applicassimo con costanza al piano d'azione deciso? La risposta è automatica: nessuna!

Restando alla metafora della ricetta, la costanza è dunque l'amalgama che permette agli altri ingredienti di restare uniti e di trasformarsi nel piatto finale: il successo!





SANNIO DIESEL SERVICE



Revisione Autoveicoli
www.sanniodieselservice.it

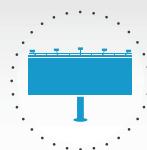


www.texi.it

DIGITAL PRINTING FACTORY



• ALLESTIMENTI



• COMUNICAZIONE VISIVA



• INTERIOR DECORATION



• CARTOTECNICA DIGITALE



**centro specializzato
per la revisione e il collaudo
degli autoveicoli**



Morrone



La spesa a casa tua
www.ricciosupermercati.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/>



VOI 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 2019/2020 - 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 - renatomelillo@accademiavolley.it e Antonio De Siena

Hanno collaborato: Giovanni Accettola (Prima Battuta), Dott.ssa Tonia Schipani (Mangiare sano: non divieti ma scelte consapevoli), Tonia Mezzapesa (Riabilita il Tuo Benessere), Coach Tardino (Dipende da te)

Arretrati: www.accademiavolley.com/magazine.php



**ASD Volley Accademia
Via Oderisio, 4
82100 Benevento**

**Tel: 338.7410536
Fax: 06 23318693
Whatsapp: 349.6734396
info@accademiavolley.it
www.accademianews.info**