



PRESENTAZIONE SPONSOR

**CECERE**

COSTRUZIONI  
MECCANICHE  
[www.cecere.it](http://www.cecere.it)



**ACCADEMIA  
VOLLEY**

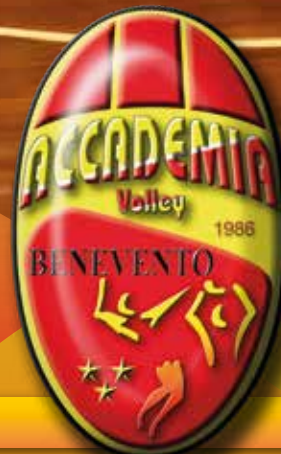


**PALLAVOLO  
CERIGNOLA FG**



16 DICEMBRE - 18:00

**PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)**



ANNO 33/N.5 DEL 14/12/2023

Campionato Nazionale B2 2023/2024



**PRIMA BATTUTA**

di Giovanni Accettola

Col Cerignola ultima gara dell'anno  
«segue a pagina n.4»



**SALUTE e PREVENZIONE**

di Ivano Romano

L'importanza della postura nello sport  
L'importanza dello sport nella postura  
«segue a pagina n.14»



**Be  
goulbest**  
Gianni Sasso

«segue a pagina n.20»



**PT Lab Performance**

di Gennaro Ucci

Il ruolo della core stability nella prevenzione  
degli infortuni  
«segue a pagina n.22»



**GIOVANILI**

«segue a pagina n.2»



**CLASSIFICA - RISULTATI: PROSSIMI TURNI**

«segue a pagina n.10»



# GIOVANILI







## SEGNALETICA STRADALE



**Visual Communication**

**Interior Decoration**

**Temporary Design**

**Texi**  
DIGITAL PRINTING FACTORY

Zona ind.le Pezzapiana,snc @

82100 Benevento f

+39 0824 312400

info@texi.it in

**texi.it**

## COL CERIGNOLA ULTIMA GARA DELL'ANNO

Ultimo impegno del 2023 per l'Accademia Volley che sabato pomeriggio al Palazzetto Mario Parente di Benevento riceverà la visita della Pallavolo Cerignola (FG), gara valevole per l'undicesima giornata del campionato.

### 2023 BELLO A METÀ

Si chiude un 2023 decisamente in chiaroscuro per la squadra giallorossa. La prima parte dell'anno, infatti, quella relativa alla scorsa stagione, è stata archiviata con soddisfazione visto il raggiungimento della salvezza proprio nell'ultimo turno di campionato, a seguito tuttavia di un girone di ritorno esaltante, soprattutto in casa, dove l'Accademia era rimasta imbattuta. Un risultato importante anche alla luce di un avvio non proprio



**SOLARIS**  
ITALIA

**CORSI ECM | [www.solarisitalia.it](http://www.solarisitalia.it)**

# PRIMA BATTUTA

[www.accademianews.info](http://www.accademianews.info)

DI GIOVANNI ACCETTOLA

esaltante, cancellato col passare settimane da ottime prestazioni e risultati. Bottino completamente amaro invece nella seconda parte di stagione: il penultimo posto nel campionato in corso, con una sola vittoria nelle dieci gare disputate e con le ultime tre fino alla fine del girone di andata, ancora da disputare, tutte con squadra di vertice, non lasciano immaginare un prosieguo di stagione positivo: servirebbe davvero un'impresa per venir fuori dalla zona salvezza e raddrizzare un campionato finora deludente.

## LA PARTITA

La Pallavolo Cerignola arriva a Benevento forte del suo terzo posto in classifica, seppur in coabitazione con la Leonessa Altamura. La formazione pugliese è una delle squadre più in forma del momento, come confermato dalla vittoria interna nell'ultimo turno con il Vesuvio Oplonti di Torre Annunziata, seconda forza del campionato e che ha rilanciato definitivamente le ambizioni di alta classifica di Cerignola. Per l'Accademia, reduce dal ko di Monopoli, non sarà quindi una gara facile anche se nelle ultime uscite la formazione ha comunque mostrato qualche segnale di crescita.



**CLESIS**<sup>®</sup>

**PREFABBRICATI**

**[www.clesi.it](http://www.clesi.it)**



# PRIMA BATTUTA

DI GIOVANNI ACCETTOLA

[www.accademianews.info](http://www.accademianews.info)

**Si giocherà al Palazzetto Mario Parente di Benevento  
a partire dalle ore 18.00.**



**fox**  
dà voce alla tua azienda  
[www.foxcall.it](http://www.foxcall.it)



# RAM

CONSULTING

## 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](http://www.ramitalia.it)



**HELIOS**<sup>®</sup>

lo specialista del termocamino

[www.heliostecnologie.com](http://www.heliostecnologie.com)



**Morrone**

Via Francesco Marchesiello, 132 - 81100 Caserta CE

0823 343806

[www.centromorrone.it](http://www.centromorrone.it)



## CLASSIFICA - RISULTATI - PROSSIMI TURNI

## CLASSIFICA

1	SV BISCEGLIE BT		28
2	OPLONTI TORRE ANN. NA		22
3	LEONESSA ALTAMURA BA		21
4	PALL. CERIGNOLA FG		21
5	PALL. POZZUOLI NA		18
6	CARBAT PIEDIMONTE M. CE		17
7	V. CASTELLANETA TA		16
8	G V. S.GIORGIO D.S. BN		16
9	LABRUNA MONOPOLI BA		14
10	FLV CERIGNOLA FG		14
11	ANCIS VILLARICCA NA		11
12	V. CUTROFIANO LE		8
13	ACCADEMIA VOLLEY		4
14	VOLARE BENEVENTO		0

## PROSSIME PARTITE

NOV 25	VOLARE BN	VS	ACCADEMIA VOLLEY	B 2
	0		3	
	PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)			
DIC 2	ACCADEMIA VOLLEY	VS	PALL. POZZUOLI NA	B 2
	3		0	
	PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)			
DIC 10	LABRUNA MONOPOLI BA	VS	ACCADEMIA VOLLEY	B 2
	1		3	
	MONOPOLI			
DIC 16	ACCADEMIA VOLLEY	VS	PALL. CERIGNOLA FG	B 2
	PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)			
GEN 14	CARBAT PIEDIMONTE M. CE	VS	ACCADEMIA VOLLEY	B 2
	PIEDIMONTE MATESE (CE)			
GEN 20	ACCADEMIA VOLLEY	VS	SV BISCEGLIE BT	B 2
	PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)			
FEB 10	ACCADEMIA VOLLEY	VS	FLV CERIGNOLA FG	B 2
	PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)			



# CECERE

COSTRUZIONI  
MECCANICHE

[www.ceceresrl.it](http://www.ceceresrl.it)



## IL MASTER PROFESSIONALE PER STUDENTI E COLLABORATORI

**150** ORE DI FORMAZIONE

**1** EXPERIENCE DAY

**6** MESI DI TIROCINIO  
RETRIBUITO



[WWW.EXEBS.IT](http://WWW.EXEBS.IT)

Attraverso **questo percorso formativo** aiutiamo: le risorse in cerca di qualificazione e occupazione e i collaboratori delle aziende a sviluppare le proprie **competenze manageriali** e **operative** per proiettarsi con successo nell'**Economia 4.0**.

### AREE TEMATICHE

#### Human Resource

Selezionare, gestire e guidare il capitale umano delle aziende

#### Leadership

Consapevolezza di se stessi, Fiducia in se stessi, Autoefficacia

#### Marketing

Analizzare, comunicare, attrarre.  
Costruire il ponte tra aziende e clienti

#### Digital Strategy

Social, e-commerce, advertising e data driven. La strategia online

#### Comunicazione

Imparare a rendere efficiente la comunicazione su tutte le linee

#### Vendite

Imparare le principali tecniche di negoziazione  
e di gestione del cliente

#### Public e Video Speaking

Rendere la comunicazione efficace in privato e sul web

#### Business Tools

Gli strumenti, i software e le app per gestire social, business e HR

#### Branding

Creare l'identità, raccontare l'unicità e promuoverle ovunque

# SPORTNET

Via dei Mulini - 82100 Benevento  
[www.sportnetit.com](http://www.sportnetit.com)



## 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](http://www.orakom.it)



[www.orakomenergia.it](http://www.orakomenergia.it)

## ***ACCENDI IL RISPARMIO***

*Attiva le offerte a prezzo fisso o con tariffe personalizzate*

*Le nostre tariffe sono semplici, chiare e trasparenti !*



## L'IMPORTANZA DELLA POSTURA NELLO SPORT L'IMPORTANZA DELLO SPORT NELLA POSTURA

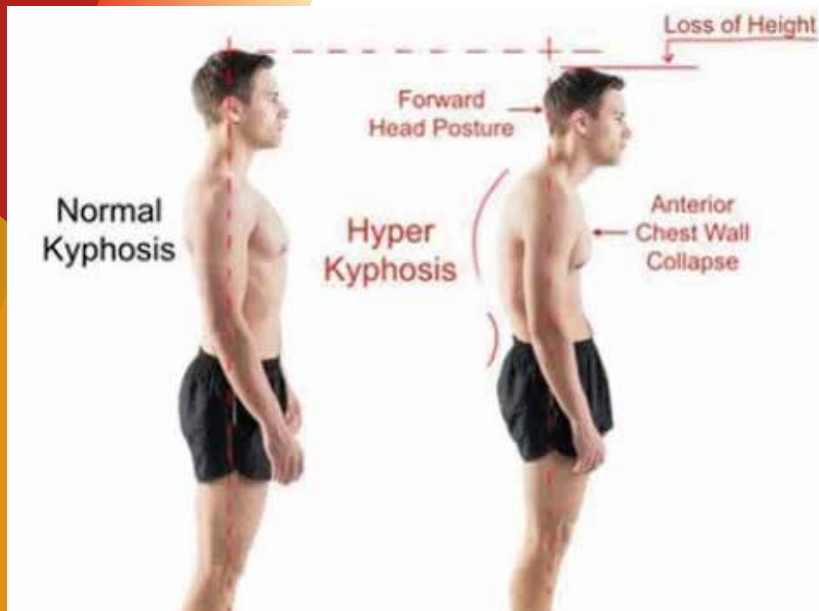
In una società moderna improntata sull'idea di estetica, di bellezza esteriore e di forma fisica troppo spesso si immagina che un corpo perfettamente atletico sia anche sano. Ma la realtà è ben diversa, dato che vi è un fattore che può influenzare lo star bene e la vita di ogni individuo: la postura.

Dal mal schiena alla cervicale, dai problemi articolari alle infiammazioni tendinee, dalla sciatalgia ai dolori lombari, la postura è una realtà che non può più essere posta da parte in particolare se si vuole una qualità di vita ottimale o si pratica uno sport. Una postura non corretta produce effetti dal punto di vista fisico, relazionale e nelle prestazioni sportive, limitando in modo molto netto la capacità di un atleta di ottenere i risultati richiesti.

Inoltre si possono produrre danni anche rilevanti alle articolazioni, ai muscoli e ai tendini che con il passare del tempo necessitano di interventi molto invasivi.

Di seguito elenchiamo i principali problemi che si riscontrano nell'attività sportiva per una postura non corretta:

- difficoltà di movimento: la postura influisce sul movimento di un corpo, generando rigidità muscolare e incapacità da parte di un muscolo di potenziare la sua capacità di contrazione e di allungamento.



combinazione di attività di natura Sport e postura: perché è fondamentale l'attività fisica e da un lato la postura influenza l'attività sportiva, dall'altro si può considerare anche la situazione inversa. Lo sport è una realtà fondamentale per mantenere il proprio corpo in forma. Gli effetti sono positivi sia a livello cardiaco e vascolare, ma anche per poter mantenere l'equilibrio posturale necessario a una vita sana e priva di dolori.



Grazie all'attività sportiva si ritarda l'invecchiamento dei muscoli, oltre al fatto che le ossa diventano più forti nello sviluppo di un bambino e di un ragazzo, mentre nel caso dei soggetti più adulti si ritarda l'osteoporosi. Tutti gli sport eseguiti in modo corretto e con esercizi adeguati, implicano un rafforzamento corretto della muscolatura, mantenendola più elastica e quindi limitando eventuali carichi eccessivi alle ossa. Anche le articolazioni vengono salvaguardate grazie all'azione anti-age di un corpo in forma. Infine un soggetto allenato non avrà grasso in eccesso, e porrà molta attenzione a mantenere un atteggiamento posturale sempre corretto.

La postura e lo sport permettono di migliorare la condizione di vita di ogni soggetto grazie ad un'attenta prevenzione nei confronti delle giovani leve, e di tutti gli atleti che decidono di vivere una disciplina sportiva.

Mantenere una postura corretta e dedicarsi allo sport deve essere anche uno stile di vita da seguire nel quotidiano, giorno dopo giorno, in ogni movimento e azione che viene effettuata. In questo modo si potrà salvaguardare il proprio corpo e mantenerlo in perfetto equilibrio a qualunque età.

# OFFICINE DELUCA

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

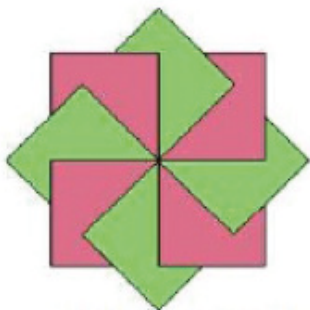
[www.officinedelUCA.it](http://www.officinedelUCA.it)



**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



**MONFREDA RAG. SAVERIO**

*Consulenza fiscale e del lavoro*

VIA FONTANA DI CAMPOLI, 18 - 82030 - Campoli del Monte Taburno (BN)

P.Iva 00937600625



- Squilibrio muscolare: se non vi è una corretta postura, si determina uno squilibrio tra i diversi muscoli, e in particolare tra le catene motorie, con una difficoltà dei muscoli antagonisti di iperestendersi.
  - Danni alle ossa e alle cartilagini: durante l'attività sportiva il movimento ripetuto non produce effetti sulle articolazioni grazie al perfetto equilibrio esistente nel movimento. Nel caso in cui questo non si determina, si potranno avere usure dei tendini e delle cartilagini.
  - Dolori muscolari: lo squilibrio muscolare porta a carichi eccessivi sulle muscolature con conseguenza sovraccarico delle stesse anche se con uno sforzo che non è diretto, generando dolore .
  - Incapacità elastica: i tendini e i muscoli perdono la capacità di allungarsi in modo adeguato, esponendosi a eventuali stiramenti o strappi.
  - Limitazioni delle prestazioni sportive: la postura scorretta implica l'incapacità di un muscolo di crescere e l'eventuale formazione di infiammazioni. Basta considerare che una postura scorretta può essere la principale causa della fascite plantare, una sofferenza dei muscoli della pianta del piede che determina la tallonite e quindi una netta incapacità motoria di un qualsiasi sportivo ad eseguire un movimento. Anche la pubalgia e problematiche al perineo diventano ostacoli che limitano le prestazioni fisiche di un atleta conseguenza di una postura scorretta.
- Effetti psicologici: in un soggetto giovane una cattiva postura può significare anche problematiche che non riguardano l'ambito fisico, ma anche quello psicologico. Basta considerare come una scoliosi idiopatica, non corretta in età puberale, possa portare a una sua accentuazione del paramorfismo con la necessità di intervenire con strumenti esterni come il busto, un plantare e l'obbligo di utilizzare per tutta la vita una soletta nelle scarpe. In un mondo in cui l'estetica è fondamentale, come primo approccio sociale, la postura influenza anche il modo di vedersi e di apprezzarsi.

La posturologia è una scienza che è andata al passo con le tecnologie e l'innovazione adattandosi alle esigenze dei singoli atleti. Grazie alla continua attenzione al mondo dello sport, una volta eseguita una visita specialistica, sarà possibile intervenire sulla postura con diverse attività che uniscono, la passione per lo sport con una



# ACCADEMIA Volley

## MINIVOLLEY EXPERIENCE



**2 ALLENAMENTI DI PROVA**  
PER DECIDERE SE ISCRIVERSI

PALESTRA

Istituto Comprensivo Sant'Angelo a Sasso  
Via Pascoli, Benevento

SCUOLE ELEMENTARI **16:30/18:00**

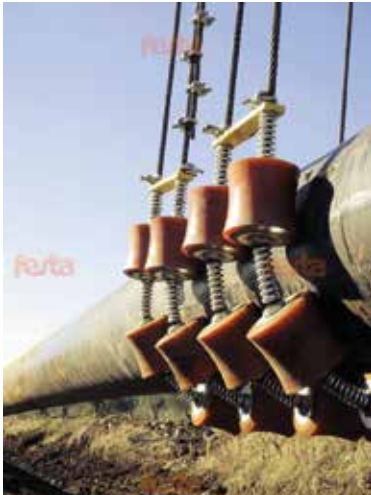
SCUOLE MEDIE **18:00/19:30**

**MARTEDÌ E VENERDÌ**

CONTATTACI PER ULTERIORI INFORMAZIONI 391 355 6077 - [info@accademiavolley.it](mailto:info@accademiavolley.it)

[WWW.ACCADEMIAVOLLEY.IT](http://WWW.ACCADEMIAVOLLEY.IT)





# **festa** S.p.A.

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

**[www.festaspa.it](http://www.festaspa.it)**

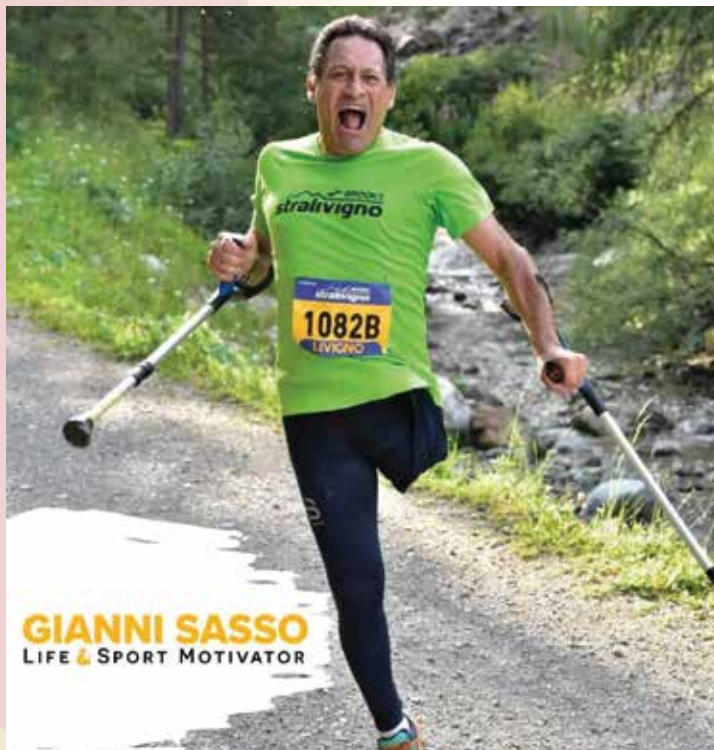


**Consulenza, formazione e ricerca in ambito sanitario** Trasmettiamo ai professionisti sanitari un approccio, denominato **Patient and Family Centered Care (PFCC)**, che si concentri sul paziente e sul suo vissuto.

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

**[www.ecmitalianmr.it](http://www.ecmitalianmr.it)**





Sport motivator e record man, il campione paralimpico Gianni Sasso nasce ad Ischia l'8 novembre 1969.

Appassionato di calcio sin da giovane, a 16 anni mentre era in vespa con un caro amico viene travolto da una macchina che invade la sua corsia causando un grave incidente. Nonostante l'amputazione riportata a seguito dello scontro, Gianni non si arrende e conquisterà tanti traguardi.

Calcio, Maratona, bici e Triathlon le sue specialità. Tre volte sotto il record del mondo partecipando a tante maratone (tra cui New York, Chicago, Amsterdam), medaglia di bronzo agli europei di Triathlon nel 2013, Campione italiano e ottavo al Mondiale di Londra. Poi c'è il sogno Olimpico di Rio,

con la partecipazione alle Paralimpiadi in Brasile e il nono posto nel Triathlon.

Una carriera ricca di conquiste che continua tutt'ora in veste di coach e allenatore.

Ognuno di noi ha la propria versione migliore da scoprire e coltivare. La storia di Gianni Sasso ci ricorda che, anche di fronte alle avversità più grandi, possiamo trovare la forza per superarle ed emergere più forti di prima. La chiave è abbracciare la sfida, credere nelle proprie capacità e perseverare nella ricerca della grandezza personale.

Sii la migliore versione di te stesso, perché come dimostra Gianni, le possibilità sono infinite

quando si decide di non arrendersi mai.

Ed è così che nasce il suo progetto Be Your Best, cioè: sii la migliore versione di te stesso. Questo progetto ha radici profonde nelle sfide sportive e di vita affrontate da Gianni Sasso e si sviluppa ulteriormente grazie all'esperienza ultratrentennale di Pasquale Tardino nel ruolo di Formatore e Coach.

Insieme, formano un team dedicato a supportare allenatori, atleti, imprenditori, team aziendali, docenti e studenti, ispirandoli a coltivare il seme della possibilità.

Il primo passo di Be Your Best è un'analisi scientifica del potenziale individuale, identificando con precisione punti di forza e aree di miglioramento.

Una fase cruciale che permette di tracciare un piano d'azione strategica personalizzata, adattato alle esigenze specifiche di ciascuno.

Il percorso non si limita alla formulazione di una strategia operativa, ma si estende nel tempo con un monitoraggio costante. Questo approccio assicura che ciascuno sviluppi una piena consapevolezza di sé e dei propri obiettivi, creando un solido fondamento per il raggiungimento del successo desiderato.

L'accompagnamento di Be Your Best, inoltre, si concretizza nel supporto tangibile, nel raggiungimento di risultati progressivamente crescenti. Sia che si tratti di eccellere nello sport, nel business o nella vita accademica, il team di Gianni Sasso è impegnato a guidare ogni figura verso il proprio apice.

In conclusione, Be Your Best è più di un progetto: è un impegno per l'eccellenza personale. Con il supporto di esperti che hanno dimostrato il loro valore nel campo, ognuno ha la possibilità di intraprendere un viaggio verso il successo, diventando la migliore versione di sé stesso.

Il concetto di Core è stato al centro dell'attenzione di molti media e riviste scientifiche dalla fine dello scorso decennio ad oggi.

Ad oggi il Core viene definita come una scatola costituita anteriormente dai muscoli della cintura addominale (trasverso, retto e obliqui), posteriormente dai muscoli paraspinali e dai glutei, superiormente dal diaframma considerato il "tetto" della scatola e infine inferiormente dai muscoli del pavimento pelvico e dai muscoli dell'anca, considerati a loro volta come il "fondo" della scatola. I muscoli sopra citati sono responsabili nel mantenere la stabilità della colonna e delle pelvi e aiutano a generare e a trasferire le forze dal tronco verso gli arti e viceversa durante numerose attività sportive. Quindi oltre ad avere una funzione di stabilizzazione, ha anche una funzione dinamica e di controllo del movimento, dovuto principalmente al fatto, come detto, che il tronco anatomicamente congiunge le estremità inferiori e quelle superiori.

Il "Core" è dunque considerato come un corsetto muscolare che lavora come una unità per stabilizzare tutto il corpo e in particolare la colonna vertebrale, sia in presenza che in assenza di movimenti





degli arti, ed è inoltre valutato come il ponte che unisce le estremità superiori e inferiori del corpo e il punto dove passano e da dove vengono generate tutte le forze. Altri studi hanno evidenziato come la Core Stability ha un importantissimo ruolo nella prevenzione dagli infortuni.

Viene infatti sottolineato come una diminuzione della stabilità lombo pelvica è direttamente correlata ad un aumento di infortuni agli arti inferiori soprattutto nel sesso femminile. Questo studio sottolinea quindi l'importanza della stabilizzazione prossimale nel prevenire infortuni che avvengono in settori distali, come le estremità inferiori, sia a carico di anche e caviglie, ma soprattutto a carico del ginocchio. Dato che il Core è l'anello centrale che concatena arti inferiori e superiori, il controllo della forza del Core, dell'equilibrio e del movimento può ottimizzare tutte le catene cinetiche che coinvolgono gesti atletici simultanei e isolati di arti superiori e inferiori.

Quindi una ottima Core stability è associata con una migliore performance fisica, in tutti gli sport. Infatti, una corretta trasmissione di forze dagli arti inferiori agli arti superiori e una corretta stabilizzazione costituisce un ottimo fulcro per sviluppare forza muscolare, garantendo una maggiore efficacia ed economia del gesto atletico.

In conclusione, possiamo dire che, nonostante si tratti di un approccio ancora non del tutto accertato scientificamente, il lavoro di potenziamento della core stability può aiutare a migliorare la postura, l'equilibrio e la coordinazione dando stimoli propriocettivi ed evitando così l'instaurarsi di compensi o posture viziate, così da prevenire dolori e infortuni.

**Segui le dirette  
delle partite in casa**



**con regia professionale, doppia  
camera, replay e highlights**

**Regia di  
Antonio Messina**



**fast-food**  
**Senza Pretese**  
since 1999

**Via L. Vanvitelli 41/49**  
**82100 Benevento**  
**0824 313717**



## 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](http://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

**Hanno collaborato:** Giovanni Accettola (Prima Battuta)

**Arretrati:** [www.accademiavolley.com/magazine.php](http://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](mailto:info@accademiavolley.it)  
[www.accademianews.info](http://www.accademianews.info)