

PRESENTAZIONE SPONSOR

HELIOS OFFICITE
lo specialista del termocamino **DELUCA**

**ACCADEMIA
VOLLEY**



**STAR VOLLEY
BISCEGLIE**

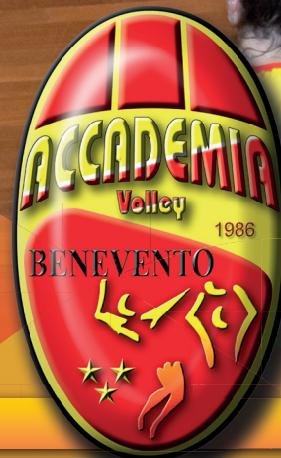


20 GENNAIO - 17:00

PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)

ANNO 33/N.5 DEL 18/01/2024

Campionato Nazionale B2 2023/2024



PRIMA BATTUTA

di Giovanni Accettola

Chiusura d'andata col Bisceglie

«segue a pagina n.4 »



GIOVANILI

«segue a pagina n.2»



**CLASSIFICA RISULTATI
PROSSIMI TURNI**

«segue a pagina n.9»



PT Lab Performance

di Alessandro del Sordo

Il processo dell'allenamento sportivo

«segue a pagina n.15»



GIOVANI



accademia volley

FOLLOW ...

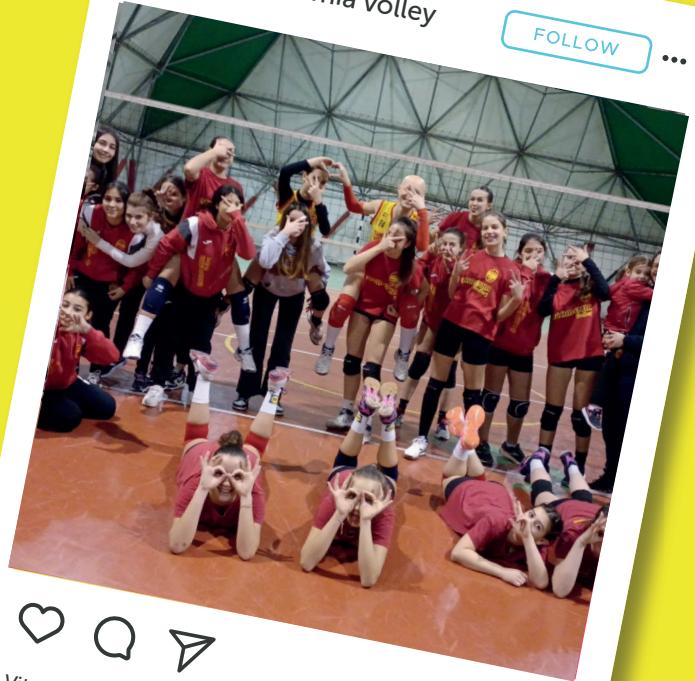


Grazie alla vittoria di questo pomeriggio sulla Volare per 3-0 (25-9, 25-5, 25-17), l'Accademia Under 14 resta in testa alla classifica del girone dopo sei partite...evvaiiiiiii



accademia volley

FOLLOW ...



Vittoria dell'Accademia Under sull'USA Airola.
3-0 (25-19, 25-13, 25-15) il risultato finale...evvaiiiiiii





Che cos'è MAMANET?

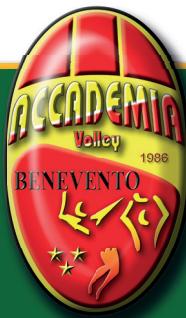
Viene da Israele ma c'è da giurare che presto si diffonderà in tutto il mondo.

*Parliamo del Mamanet il gioco del Cachibol che **fonde la pallavolo e palla rilanciata** con regole semplici, **riservato alle mamme e alle donne sopra i 35 anni.***

*Nato con l'idea di dare un **opportunità a tutte le donne di praticare un'attività fisico-sportiva di squadra**, il Mamanet in poco tempo ha travalicato i suoi scopi iniziali diventando un vero e proprio cult capace di cambiare in poco tempo il ruolo delle donne nello sport e nella società.*

**GLI ALLENAMENTI:
MARTEDÌ E VENERDÌ
dalle 19.30 alle 21.00
PRESSO LA PALESTRA
dell'Istituto La Salle**

Via La Salle - BENEVENTO



PER INFO:
338 741 0536
info@accademiavolley.it



WWW.ACCADEMIAVOLLEY.IT



CHIUSURA D'ANDATA COL BISCEGLIE

Primo impegno casalingo del 2024 per l'Accademia Volley che sabato pomeriggio al Palazzetto Mario Parente di Benevento riceverà la visita della Pallavolo Bisceglie (BA), gara valevole per la tredicesima giornata del campionato di Serie B2 e ultima del girone di andata..

UN NUOVO CAMPIONATO

Col Bisceglie si chiude una prima parte di stagione decisamente avara di soddisfazioni per la formazione giallorossa. Cinque punti in classifica, con una sola vittoria all'attivo in dodici gare e altri due punti racimolati in altrettanti tie break, confermano le difficoltà, anche inattese, che l'Accademia ha incontrato finora e che rendono al momento l'obiettivo salvezza molto complicato da raggiungere.



SOLARIS

ITALIA

CORSI ECM | www.solarisitalia.it

PRIMA BATTUTA

www.accademianews.info

DI GIOVANNI ACCETTOLA

Ma lo stesso obiettivo, tuttavia, potrebbe ancora tornare alla portata con una importante svolta nel girone di ritorno. A tal riguardo saranno decisive proprio le prime gare dopo la gara con Bisceglie, tutti scontri diretti in chiave salvezza che, in caso di filotto positivo, potrebbero far prendere alla stagione delle giallorosse una piega completamente diversa. Il ritorno già da qualche settimana di Diago Silva e quelli più recenti di Varricchio e Maria Tenza dimostrano come squadra e società credano ancora nella possibilità di invertire la rotta e provare fino alla fine a riaccendere la speranza salvezza.

LA PARTITA

Prima di pensare al ritorno, però, l'Accademia ha ancora una gara da disputare, la più difficile in assoluto. Bisceglie è infatti la capolista assoluta del girone, con una sola sconfitta al passivo e ben undici vittorie all'attivo, ma soprattutto è la squadra che ha dimostrato più di tutte solidità, organizzazione, continuità di rendimento e un bagaglio tecnico di primissimo livello, tutti ingredienti che la rendono di diritto la favorita numero uno al salto di categoria.

Le giallorosse, che pur hanno strappato un punto alla Pallavolo



CLESIS[®]

PREFABBRICATI

www.clesi.it

Cerignola, altra squadra di vertice, nell'ultimo turno casalingo, sono chiamate quindi ad un'impresa contro un avversario di livello superiore, ma proveranno fino all'ultima palla a giocarsi le proprie possibilità a discapito dei pronostici della vigilia. Piccola variazione sull'orario di inizio: **si giocherà al Palazzetto Mario Parente di Benevento a partire dalle ore 17.00.**



fox
dà voce alla tua azienda
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



HELIOS[®]

lo specialista del termocamino

www.heliostecnologie.com



Morrone

Via Francesco Marchesiello, 132 - 81100 Caserta CE

0823 343806

www.centromorrone.it

CLASSIFICA - RISULTATI - PROSSIMI TURNI

CLASSIFICA

1	SV BISCEGLIE BT		34
2	LEONESSA ALTAMURA BA		26
3	OPLONTI TORRE ANN. NA		26
4	PALL. CERIGNOLA FG		26
5	V. CASTELLANETA TA		22
6	PALL. POZZUOLI NA		21
7	CARBAT PIEDIMONTE M. CE		20
8	G V. S.GIORGIO D.S. BN		19
9	LABRUNA MONOPOLI BA		17
10	ANCIS VILLARICCA NA		14
11	FLV CERIGNOLA FG		14
12	V. CUTROFIANO LE		8
13	ACCADEMIA VOLLEY		5
14	VOLARE BENEVENTO		0

PROSSIME PARTITE

NOV 25	VOLARE BN	VS	ACCADEMIA VOLLEY	B 2
	0		3	
	PALESTRA ALBERTI			
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
	2		3	
	PALAZZETTO MARIO PARENTE (BN)			
GEN 14	CARBAT PIEDIMONTE M. CE	VS	ACCADEMIA VOLLEY	B 2
	3		0	
	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



IL MASTER PROFESSIONALE PER STUDENTI E COLLABORATORI

150 ORE DI FORMAZIONE

1 EXPERIENCE DAY

6 MESI DI TIROCINIO
RETRIBUITO



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



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



www.orakomenergia.it

ACCENDI IL RISPARMIO

Attiva le offerte a prezzo fisso o con tariffe personalizzate

Le nostre tariffe sono semplici, chiare e trasparenti !

OFFICINE DELUCA

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

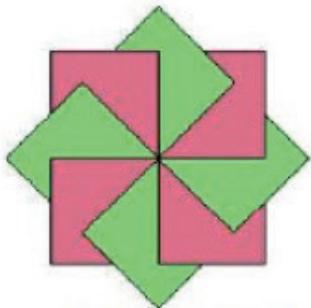
www.officinedelUCA.it



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)

Piva 00937600625



ACCADEMIA Volley

MINIVOLLEY EXPERIENCE



PALESTRA Istituto "De La Salle"

Via S. Giovanni Battista della Salle, 4 - Benevento

SCUOLE ELEMENTARI 16:30/18:00

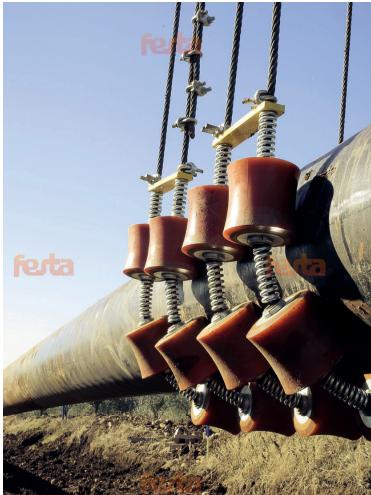
SCUOLE MEDIE 18:00/19:30

MARTEDÌ E VENERDÌ

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

WWW.ACCADEMIAVOLLEY.IT





festa

S.p.A.

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

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

IMR
ItalianMedicalResearch

IL PROCESSO DELL'ALLENAMENTO SPORTIVO

L'allenamento sportivo è un ambito complesso che va oltre il semplice esercizio fisico, è una fusione di scienza, strategia e dedizione mirata a migliorare le prestazioni fisiche ed atletiche. L'allenamento (stimolo – stress) determina aggiustamenti a breve termine a livello dell'organismo e se gli stimoli sono adeguati nel tempo (intensità, durata, frequenza, densità e volume) rispettando i principi del carico e i tempi di recupero si ottengono adattamenti a lungo termine (biomeccanici, nervosi, fisiologici), con conseguente aumento della performance.

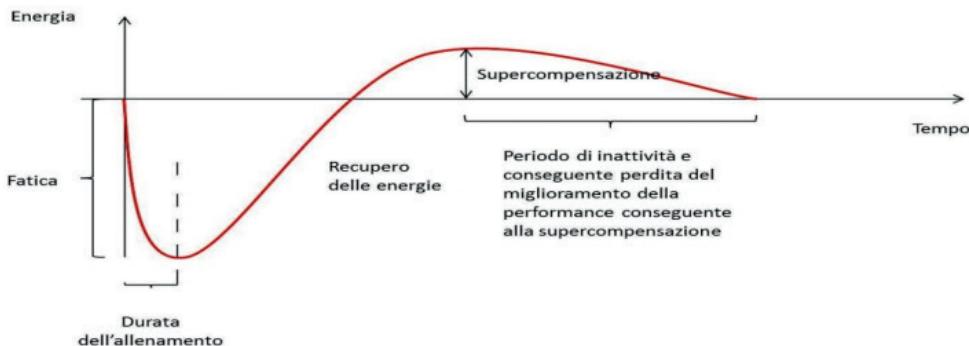
Le risposte a quello che si definisce "stress allenante" sono definite: **aggiustamenti** (risposta acuta, rapida e temporanea), **adattamenti** (risposta cronica, più lenta e resistente nel tempo).

Si fa riferimento quindi a degli adattamenti di tipo morfologico, strutturale, funzionale e metabolico.

Il processo di sviluppo dei fenomeni di adattamento determinati dall'allenamento si svolge per fasi: la fase del carico e quella del recupero, che include quella della supercompensazione, in quanto l'organismo umano è chiamato a mantenere al suo interno e all'esterno una situazione di equilibrio, chiamata omeostasi.

Dopo il carico, si osserva una temporanea diminuzione delle capacità di prestazione sportiva, seguita nella fase di recupero da un aumento che supera il livello iniziale.

Questa fase di maggiore capacità energetica di prestazione è nota come supercompensazione.



Se gli allenamenti sono ravvicinati al punto da non consentire un recupero completo, si verificherà nel tempo un deterioramento delle capacità fisiche e, di conseguenza, delle prestazioni sportive.

Questa condizione, che si manifesta tipicamente durante periodi di elevato carico, è identificata come supercompensazione negativa.

Il processo di allenamento, quindi, prevede in primis uno stimolo allenante, seguito da una alterazione dell'omeostasi e da un successivo adattamento (reazione dell'organismo) seguito da un nuovo equilibrio (supercompensazione) con incremento della prestazione e possibilità di sopportare carichi maggiori.

I carichi (stimoli) vanno gestiti in termini di: *intensità, durata, densità, volume, frequenza e complessità dello stimolo*. **L'intensità** rappresenta la quantità di sforzo relativo richiesta durante un esercizio.

Può essere misurata in percentuale della massima capacità o mediante l'uso di indicatori come la frequenza cardiaca. Una corretta gestione dell'intensità è fondamentale per stimolare l'adattamento e migliorare le prestazioni senza incorrere in rischi di sovrallenamento o infortuni.

La durata si riferisce al tempo complessivo dedicato a un'attività fisica o a una sessione di allenamento. La scelta della durata giusta è cruciale per garantire che l'atleta riceva il giusto stimolo per gli obiettivi specifici, che sia esso l'aumento della resistenza o lo sviluppo della forza.

La frequenza indica quante volte durante un periodo specifico si esegue un'attività di allenamento. Determinare la frequenza appropriata dipende dagli obiettivi individuali, dal livello di fitness e dalla necessità di recupero. Una frequenza adeguata è essenziale per promuovere l'adattamento desiderato senza sovraccaricare il corpo.

Il volume è una combinazione di intensità, durata e frequenza ed esprime la quantità totale di lavoro svolto durante un periodo di allenamento. La gestione oculata del volume è essenziale per evitare l'esaurimento e favorire l'adattamento graduale.

La densità dello stimolo riguarda la quantità di lavoro svolto in un dato periodo di tempo. Può essere misurata in termini di ripetizioni, serie o unità di tempo. La regolazione della densità dello stimolo consente di modificare l'efficacia dell'allenamento e di personalizzarlo in base agli obiettivi dell'atleta.



Fondamentale è fare una distinzione tra carico esterno ed interno: il carico esterno è una misura oggettiva delle richieste fisiche imposte sull'atleta durante l'allenamento, quello interno rappresenta la percezione soggettiva dell'atleta riguardo allo sforzo e alla fatica durante l'allenamento. È influenzato da fattori come stress, qualità del sonno, nutrizione e fattori psicologici. Due atleti potrebbero rispondere in modo diverso allo stesso carico esterno a causa delle differenze nel carico interno.

In definitiva, l'allenamento sportivo è un processo dinamico che richiede un approccio olistico. Unendo scienza, strategia e consapevolezza dell'individuo, gli atleti possono perseguire le proprie mete, massimizzando le prestazioni e mantenendo un equilibrio sostenibile nel lungo periodo.

**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

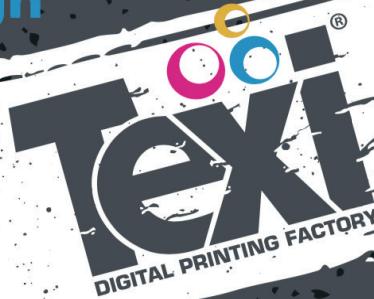
Via L. Vanvitelli 41/49
82100 Benevento
0824 313717



SEGNALETICA STRADALE



Visual Communication
Interior Decoration
Temporary Design



Zona ind.le Pezzapiana, snc @
82100 Benevento f
+39 0824 312400 in
info@texi.it
texi.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



Accademia Volley Benevento



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 2023/2024 - 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



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