

ACCADEMIA NEWS



ICARO MOBILE - SPONSOR PRINCIPALE ICARO ACCADEMIA VOLLEY

LA PRIMA SIM DATI
UNLIMITED
IN ITALIA



giga no limit
19,95€
unlimited
per sempre

ricaricabile
senza vincolo
di durata

Sab. 5 GEN. Ore 19.00



ICARO
Acc. Volley

VS

Olimpia
Volley



PRIMA BATTUTA

Ripresa con big match per
Icaro Accademia ...

«segue a pagina n.3»

Riabilita il tuo Benessere

Dolore in tutte le articolazioni

«segue a pagina n.7»

Mangiare sano

Test intolleranze ed allergie:
facciamo un po' di chiarezza...

«segue a pagina n.10»

DIPENDE DA TE

Realizza l'Anno che ti Meriti ...

«segue a pagina n.13»



PRIMA BATTUTA



Ciao a tutti!

Come ogni settimana 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*



PRIMA BATTUTA

RIPRESA CON BIG MATCH PER ICARO ACCADEMIA



Riprende il campionato della Icaro Accademia...ed è subito big match. Alla Palestra Rampone arriva infatti l'Olimpia San Salvatore per un derby di alta classifica che promette scintille.

SECONDO DERBY DI CAMPIONATO

Per le giallorosse si tratta del secondo derby di questo girone d'andata, dopo quello di inizio campionato contro il Volare, mentre all'ultima giornata ci sarà il terzo e ultimo contro la SG Volley. La partita mette in palio punti importanti per entrambe le formazioni. La Icaro è attardata dalla zona play off e deve necessariamente provare a fare punti contro una formazione di

alta classifica per accorciare il distacco dalle squadre che la precedono. Il San Salvatore, invece, saldamente al secondo posto della graduatoria, ha bisogno di vincere per restare in scia della capolista Pontecagnano ed evitare il sorpasso delle più immediate inseguatrici (Volare Benevento e Pozzuoli).

PANCHINA ICARO

La squadra beneventana torna in campo dopo la convincente vittoria nel recupero pre natalizio contro l'Alma Volley Sant'Anastasia, una partita combattutissima che la Icaro è riuscita a far sua grazie ad un quarto set di altissimo livello e senza ricevere alcun regalo dalle avversarie (un



PRIMA BATTUTA

■ solo errore punto in tutto il set per le napoletane!). La sosta ha interrotto un filotto positivo dell'Accademia che con cinque vittorie nelle ultime sei gare è riuscita a risalire la classifica assestandosi adesso nelle immediate vicinanze della zona play off. Serve adesso l'ultimo sforzo, ossia una vittoria di prestigio per poter rientrare nel gruppo di testa e giocare nel girone di ritorno, e in attesa del recupero contro Pozzuoli, qualche chance ambiziosa.

PANCHINA SAN SALVATORE

L'Olimpia San Salvatore, grande delusa dello scorso campionato avendo mancato la promozione in B2 proprio all'ultimo atto, si è ripresentata quest'anno ai nastri di partenza come la vera squadra da battere ma la sconfitta, unica finora in campionato, nello scontro diretto di Pontecagnano le vale al momento la seconda posizione in classifica. Le ragazze di mister Borghesio sono temibili sia per il valore tecnico che per l'esperienza maturata anche in categorie superiori, caratteristiche che rendono la squadra telesina davvero completa sotto ogni aspetto.

ORARIO E CAMPO DI GIOCO

La parentesi alla Amato, la Icaro Accademia torna a giocare nuovamente alla Palestra Rampone.

Si giocherà sabato pomeriggio con fischio di inizio alle ore 19.00...Forza Accademia!

*Giovanni
Heettola*



Rosa Principe, Centrale N.13

1		V.PROJECT PONTECAGNANO	PT 27	8		ARZANO VOLLEYV	PT 11
2		OLIMPIA VOLLEY	PT 24	9		ALMA S.ANASTASIA	PT 8
3		VOLARE BENEVENTO	PT 22	10		P2P BARONISSI	PT 8
4		UISP PALLAVOLO POZZUOLI	PT 21	11		ASD VOLLEY VOLLA	PT 5
5		V. BALL 70 POMIGLIANO	PT 19	12		CLUB VOLLEY SAVIANO	PT 5
6		ICARO ACCADEMIA VOLLEY	PT 17	13		AVELLINO VOLLEY	PT 4
7		EMILIO VIETRI MONTORO	PT 12	14		BRATI FORMAZIONE SG VOLLEY	PT 3

GLI ULTIMI RISULTATI SERIE C FEMMINILE

3-1	ICARO ACCADEMIA VOLLEY VS ALMA S.ANASTASIA	DAY 19 12
	25-15, 12-25, 25-18, 25-21	
0-3	AVELLINO VOLLEY VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	DAY 16 12
	17-25, 13-25, 16-25	
3-0	ICARO ACCADEMIA VOLLEY VS POL. CITTA' DI MONTORO	DAY 08 12
	25-19, 25-18, 25-20	
3-1	V.PROJECT PONTECAGNANO VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	DAY 01 12
	25-13, 14-25, 25-22, 25-23	

PROSSIME PARTITE

GEN. 05 ORE: 19:00	ICARO ACCADEMIA VOLLEY VS OLIMPIA VOLLEY	C. F.
	PALESTRA ITC RAMPONE	
GEN. 12 ORE: 19:00	ICARO ACCADEMIA VOLLEY VS ARZANO VOLLEY	C. F.
	PALESTRA ITC ALBERTI	
GEN. 20 ORE: 18:00	SG VOLLEY S.GIORGIO D.S. VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	C. F.
	PALASPORT - S. GIORGIO DEL SANNIO	
FEB. 02 ORE: 18:30	ALMA V. S.ANASTASIA VS ICARO ACCADEMIA VOLLEY	C. F.
	PALESTRA ISIS L. PACIOLI	

Riabilita il tuo Benessere



Sono Tonia Mezzapesa, massiofisioterapista per passione e per professione. Ho conseguito il diploma di massiofisioterapista 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**
Massiofisioterapista

Presso la Palestra "G. Amato", ogni lunedì alle ore 19:15, si svolge un corso di Ginnastica posturale col metodo Mézières (4 lezioni al mese).

Per chi fosse interessato, sono disponibile per massaggi terapeutici, linfodrenaggio manuale, TECAR terapia, elettroterapia e riabilitazione ortopedica. Fisioterapia domiciliare.

Per ulteriori informazioni:

Cell. 392 08 01 725
www.toniamezzapesa.it
info@toniamezzapesa.it
www.facebook.com/toniamezzapesafisio

Riabilita il tuo Benessere

Tonia Mezzapesa
Massofisioterapista

SENTO DOLORE IN TUTTE LE ARTICOLAZIONI, COSA MI SUCCEDE?



«

Col termine reumatismo (dal greco "reo", scorrere) si indica un insieme di sintomi e oltre 200 disturbi che riguardano il sistema articolare. Si può trattare di un semplice indolenzimento passeggero oppure può essere la conseguenza di una malattia. Le zone del corpo interessate dal dolore o dalle malattie reumatiche possono essere diverse: dal ginocchio all'anca, dal gomito al piede, dalla mano ai tendini e in genere tutte le altre parti dell'apparato locomotore. Ma le forme più note di reumatismo sono le artriti. Si tratta di processi infiammatori, sia acuti sia cronici, spesso di origine metabolica, che colpiscono qualsiasi fascia di età.

Per reumatismo si intende qualsiasi dolore alle articolazioni e alle strutture a queste connesse.

Si può trattare di un semplice indolenzimento passeggero oppure può essere la conseguenza di una malattia. Diverse sono le zone del corpo che possono essere colpite dai dolori o dalle malattie reumatiche: ginocchio, anca, gomito, piede, mano, tendini e in genere tutte le altre parti dell'apparato locomotore.

Le malattie reumatiche

Di norma si manifestano con dolore, articolare o muscolare, diffuso e persistente, parziale rigidità del sistema muscolare e/o del sistema scheletrico, eventuale gonfiore, cute calda e arrossata in corrispondenza della zona interessata. La durata delle malattie reumatiche è varia e può assumere anche un decorso croni-

DERMOCOSMESI
E INTEGRATORI
ALIMENTARI



IN FARMACIA

DERMOFARMA
ITALIA

PRODOTTI DERMOFARMA PER LA CURA, L'IGIENE E LA BELLEZZA DEL CORPO
Via Cortenocera
82030 S. Salvatore Telesino (BN) - 0824947279 - info@dermofarma.it

www.dermofarma.it

Riabilita il tuo Benessere

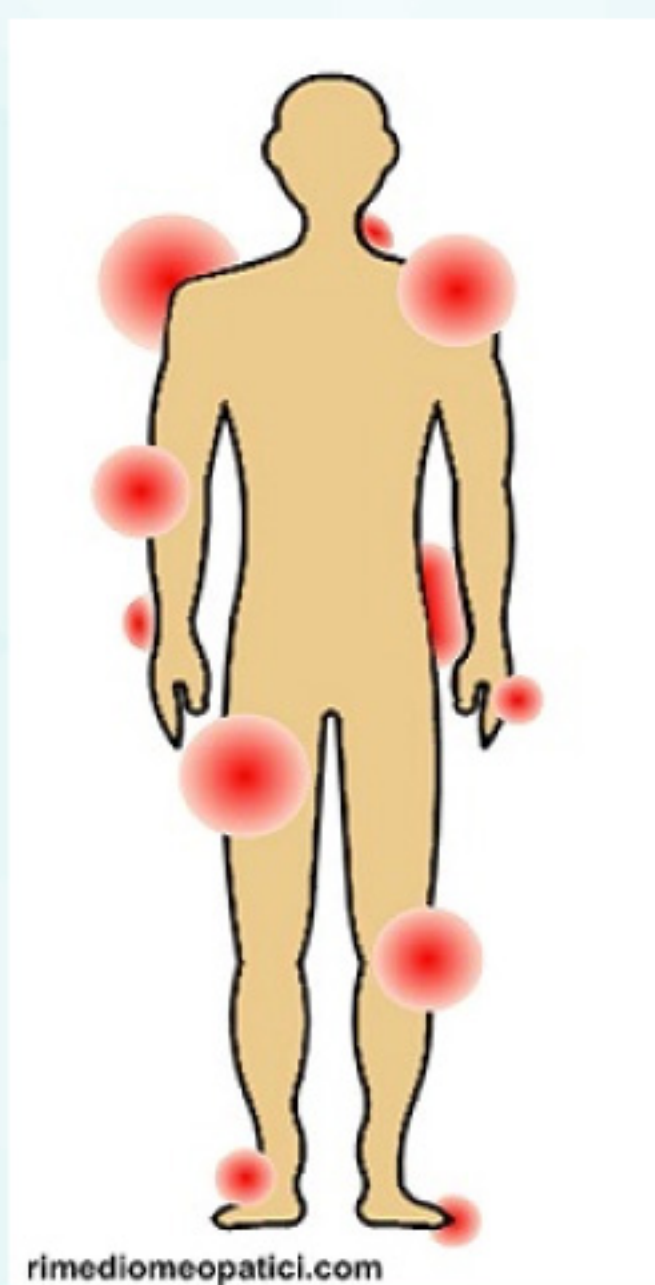
Tonia Mezzapesa
Massofisioterapista

co, in cui periodi di relativo benessere si alternano a periodi di riacutizzazione.

Un tempo lontano, tutte le malattie reumatiche sembravano simili. Comparsa la malattia, le articolazioni facevano male, si irrigidivano e i movimenti diventavano sempre più difficili e faticosi.

Ci sono diversi tipi di artrite (**infiammazione dell'articolazione**): provocano dolori, gonfiori e limitazioni al movimento delle articolazioni e del tessuto connettivo in tutto il corpo. Generalmente si tratta di una malattia cronica, cioè continua per tutta la vita.

Tra le forme più diffuse ci sono la fibromialgia e l'artrite reumatoide:



rimeidiomeopatici.com

- la **fibromialgia** è una condizione di origine sconosciuta, caratterizzata da dolore cronico e generalizzato alle muscolature, dolori articolari, rigidità, astenia, parestesia (alterazione della sensibilità, caratterizzata da ritardo nella percezione o da sensazioni particolari, per esempio crampo e formicolio), insonnia, ansia, cefalea e sindrome dell'intestino irritabile. Colpisce più frequentemente le donne di età variabile fra i 20 e i 50 anni

- l'**artrite reumatoide** è un'infezione cronica che affligge l'intero organismo. È questa malattia autoimmune in cui gli anticorpi non riconoscono la membrana sinoviale che riveste le nostre articolazioni, l'attaccano e ne provocano l'infiammazione, innescando così una graduale autodistruzione dei tessuti articolari.

È importante una terapia mirata in base alla natura dell'affezione reumatica. Sono utili i **farmaci antireumatici ed antinfiammatori**. È comunque sempre opportuno consultare il medico per una corretta diagnosi.

La **diagnosi** precoce è l'unica arma a disposizione per contrastare l'artrite reumatoide. Con un intervento tempestivo, entro le prime 16 settimane, si può avere in 3 casi su 10 una completa remissione della malattia, ridurre il rischio di invalidità permanente e migliorare la qualità di vita dei pazienti.

Tonia Mezzapesa



GECO
RENEW
GROUP

SOLUZIONI ENERGETICHE - CONSULENZA - INGEGNERIZZAZIONE - E. MOBILITY - RINNOVABILI
Via Astolelle III trav. n.8 - 80045 Pompei (NA)
tel 081 8568075
info@gecorenew.com

www.gecorenew.com

Mangiare bene! Non divieti, ma scelte consapevoli!!



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 bene! 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 sì! 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. 3804387038

e-mail toniaschipani@gmail.com

Facebook Dottorssa Tonia Schipani



TEST INTOLLERANZE ED ALLERGIE: FACCIAMO UN PO' DI CHIAREZZA

Quando ci si sente stanchi, si ha malessere generale, non si riesce a perdere peso, per la maggior parte della popolazione si è "intolleranti o allergici a qualche alimento". Un modo per trovare una rapida soluzione a problemi anche complessi, o un vero e proprio alibi a stili di vita errati che porta a togliere dalla dieta cibi e nutrienti senza alcuna logica, con conseguenze che possono essere anche gravi. I boom dei cosiddetti prodotti "senza", sono una testimonianza di come l'intolleranza al cibo, in molti casi, sia fortemente guidata dal mercato alimentare. Ad alimentare il mercato e la convinzione nelle persone, ci sono i test in grado di stabilire rapidamente la presenza di allergie o intolleranze alimentari, proposti e venduti nelle farmacie, nelle erboristerie, in rete, più o meno costosi e privi di fondamento scientifico.



Tali test, sebbene talvolta vengono effettuati con strumentazione sofisticata e su analisi ematiche, si confondono con quelli utilizzati da specialisti e validati dalla comunità scientifica.

Se si sospetta di avere un'allergia alimentare occorre recarsi dal medico di base che, grazie ai nuovi LEA 2017, potrà prescrivere subito gli esami ematici. In caso di esito positivo, occorrerà poi rivolgersi ad un allergologo per effettuare ulteriori test quali il prick test o il prick-by-prick, che, in entrambi i casi, prevedono il contatto cutaneo con più allergeni per valutare il grado e la tipologia di sensibilizzazione allergica.

I test utili e riconosciuti per la diagnosi di allergia sono i test cutanei (prick test, prick by prick), il dosaggio delle IgE totali e specifiche e il test in vivo

di scatenamento.

Per quanto riguarda le intolleranze, quelle ricono-



sciute dall'OMS e quindi dalla medicina convenzionale sono l'intolleranza al lattosio e quella al glutine. Nel caso di sospetta intolleranza al lattosio si esegue il Breath test o test del respiro: si assume una dose prestabilita di lattosio e si analizzano i gas espirati dal paziente dopo un certo periodo di tempo. La presenza del picco di idrogeno nell'aria espirata è indice di fermentazione intestinale dello zucchero che non viene assorbito da parte della flora batterica del colon. In caso di intolleranza al glutine o celiachia prima di eliminare alcuni alimenti occorre effettuare delle indagini. Nello specifico, per la celiachia, malattia data dalla reazione autoimmune al glutine che porta alla distruzione della mucosa dell'intestino tenue, i passi da compiere sono due: procedere con le analisi del sangue e, se il riscontro è positivo, effettuare una biopsia duodenale. Questo è l'unico modo per ottenere una diagnosi.

I cosiddetti test alternativi come la biorisonanza, il vega test, il dria test, il test sul capello e la citotossicità sul sangue, il test kinesiologico, il test di provocazione-neutralizzazione intradermico, il test del capello.... sono test alternativi non validi scientificamente o non supportati da sperimentazione o letteratura.

Essi sono poco attendibili perché non riproducibili, quindi se ripetuti possono dare risultati differenti anche nello stesso soggetto. Possono essere pericolosi in maniera indiretta, perché sebbene non presentino rischi durante l'esecuzione, possono ritardare o portare a diagnosi errate e quindi a limitazioni dietetiche non giustificate e potenzialmente dannose.

Mangiare bene!

Non divieti, ma scelte consapevoli!

Le diete che escludono determinati alimenti, se non adeguatamente gestite e monitorate da un professionista competente, possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile soprattutto nei bambini. Non è una buona idea escludere dalla dieta dei bambini alimenti come latte o grano dalla dieta del bambino sulla base dell'esito di questi test, visto che la diffusione delle diverse intolleranze alimentari è legata in gran parte alle abitudini di vita.

L'invito a diffidare da test alternativi è stato lanciato



anche in un documento sottoscritto dal Ministero della Salute e dalle principali associazioni e società mediche italiane. Il testo in oggetto contiene un decalogo pensato per stimolare l'attenzione della popolazione, attraverso 10 piccole regole, su questa tematica, in modo da evitare di incorrere in errore di false diagnosi.

1. Le intolleranze alimentari non sono responsabili di sovrappeso e obesità, che sono condizioni causate prevalentemente da uno stile di vita inadeguato. Le intolleranze alimentari "vere" sono poche e possono indurre disturbi gastrointestinali o di altro genere.

2. No all'autodiagnosi ed ai test effettuati direttamente presso i centri laboratoristici senza prescrizione medica. Se si sospetta una reazione indesiderata a seguito dell'ingestione di uno o più alimenti è necessario rivolgersi al proprio medico, che valuterà l'invio allo specialista medico competente. Lo specialista è in grado di valutare quali indagini prescrivere per formulare la diagnosi più corretta.

Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente

3. Non rivolgersi a personale non sanitario e attenzione a coloro che praticano professioni sanitarie senza averne alcun titolo. Spesso i test non validati per la diagnosi di intolleranza alimentare, vengono proposti da figure professionali eterogenee, non competenti, non abilitate e non autorizzate, anche non sanitarie. Non effettuare test per intolleranze alimentari non validati scientificamente in centri estetici, palestre, farmacie, laboratori o in altre strutture non specificamente sanitarie. Solo il medico può fare diagnosi.

4. Diffidare da chiunque proponga test di diagnosi di intolleranza alimentare per i quali manca evidenza scientifica di attendibilità. I test non validati sono: dosaggio IGg4, test citotossico, Alcat test, test elettrici (vegan\test, elettroagopuntura di Voll, bioscreening, biostrengt test, sarm test, moratest), test kinesiologico, dria test, analisi del capello iridologia, biorisonanza, pulse test, riflesso cardiaco auricolare.

5. Non escludere nessun alimento dalla dieta senza una diagnosi ed una prescrizione medica. Le diete di esclusione autogestite, inappropriate e restrittive possono comportare un rischio nutrizionale non trascurabile e, nei bambini, scarsa crescita e malnutrizione. Possono, inoltre, slatentizzare disturbi alimentari. Quando si intraprende una dieta di esclusione, anche per un solo alimento o gruppo alimentare, devono essere fornite specifiche indicazioni nutrizionali, per assicurare un adeguato apporto calorico e, di macro e micronutrienti.

Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza.

6. La dieta è una terapia e pertanto deve essere prescritta dal medico. La dieta deve essere gestita e monitorata da un professionista competente (dietologo, biologo nutrizionista o dietista) per individuare precocemente i deficit nutrizionali e, nei bambini, verificare che l'accrescimento sia regolare.

7. Non eliminare il glutine dalla dieta senza una diagnosi certa di patologia glutine correlata. La diagnosi di tali condizioni deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, seguendo le linee guida diagnostiche.

8. Non eliminare latte e derivati dalla dieta senza una diagnosi certa di intolleranza al lattosio o di allergie alle proteine del latte. La diagnosi di intolleranza al lattosio o allergie alle proteine del latte deve essere effettuata in ambito sanitario specialistico e competente, tramite test specifici e validati.

Per una corretta diagnosi rivolgersi a un medico

9. Per una corretta diagnosi rivolgersi a un medico (dietologo, medico di medicina generale, pediatra di libera scelta, allergologo, diabetologo, endocrinologo, gastroenterologo, internista, pediatra).

10. Non utilizzare internet per diagnosi e terapia. Il web, i social network ed i mass media hanno un compito informativo e divulgativo e non possono sostituire la competenza e la responsabilità del medico nella diagnosi e prescrizione medica.

Diffidate, dunque, da questi falsi test che vi vengono propinati e rivolgetevi ad un professionista per scoprire le cause del vostro malessere.

Tonia Schipani

✓ DIPENDE DA TE



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, corsi e conferenze 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 mai **CASUALI**, ma **CAUSATI**, dalle nostre azioni od omissioni. Che le "cose" non dipendono da ciò che ci accade, ma da come noi rispondiamo a ciò che ci accade.

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

Certo, in questo modo a volte rischiamo di sbatterci il naso, di rimanere delusi, di dover cambiare punti di vista o modo di operare, 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**, quei **SOGNI** che a volte non osiamo neanche manifestare perché la situazione, gli altri, la società ci inibiscono o ci consigliano di...volare basso ed accontentarci.

SE PUOI, FALLO!

Buona Vita



Pasquale Tardino

Formatore & Coach

335 435785

pasqualetardino@ramitalia.it

www.ramitalia.it

DIPENDE DA TE

Realizza l'Anno che ti Meriti

Che Anno è stato il tuo 2018?

Prova per un attimo a rivederlo, con le sue **vittorie** e le sue **sconfitte**. Valuta quali ingredienti hai messo in campo per ottenere le prime e cosa hai imparato dalle seconde e che correggendo quello che non ha funzionato ti permetterà di migliorare i tuoi risultati in ogni campo.

Ricordando che riconoscere i progressi è meglio che rimpiangere la non perfezione.



FATTO E' MEGLIO CHE PERFETTO!

E quindi proiettati con piena convinzione in questo 2019. Parti subito di slancio, prima che i buoni propositi perdano d'intensità e rischino di diventare qualcosa del tipo: "Raggiungere gli obiettivi del 2018, che dovevo realizzare nel 2017, che avevo promesso nel 2016 ..."

SEMINA BUONI PENSIERI, OTTERRAI BUONI RISULTATI!

Come fare in modo che non si ripeta un tale meccanismo?

Innanzitutto fissa bene questo concetto: **Le cose vengono realizzate sempre 2 volte**, la prima quando la pensiamo, quando la immaginiamo chiaramente, vividamente ed il solo pensarla ci fa battere un poco il cuore (come quando siamo innamorati o facciamo qualcosa di eccitante). Di contro se già nel pensare di fare una cosa, questo ci provoca dei rumori di pancia, ci fa corruciare la fronte o ci peggiora l'umore, è facile immaginare che tutto ciò che ne consegue non sarà un granché.

Quindi fare **PENSIERI OK**, di qualità, è il presupposto indispensabile per ottenere grandi realizzazioni. **I nostri pensieri**, infatti **sono il seme dei nostri risultati**, non sottovalutarli: ciò che pensi determina il tuo **atteggiamento**, che è alla base delle tue azioni, che sono la causa di ciò che hai oggi. Vuoi cambiare la tua vita? Cambia pensieri e azioni, non anno!

L'obiettivo del nuovo anno non è avere un nuovo anno, ma avere nuovi pensieri, nuovi occhi, nuove orecchie, una nuova anima.

Con quali pensieri ti stai approcciando a quest'anno?
Dai! Fai una verifica...e sii sincero 😊

Subito dopo devi pianificare minuziosamente, come fai prima di partire per un viaggio. Ancora di più, perché questo è il viaggio più grande, quello di un ANNO importante della tua VITA, perché qualunque sia la situazione in cui ti trovi, esso getterà le basi per quello che sarai nei prossimi anni.

In questi giorni sento cose tipo: "Per fortuna che è finito quest'anno" o "Speriamo che il 2019 sia il mio anno", e cose simili.

Sono solo modi di dire!

DA COACH

E da appassionato delle **sconfinata potenzialità dell'ESSERE UMANO**, ci tengo a sottolinearti che **oggi** è semplicemente un altro giorno, con nuove opportunità e nuove sfide. Se c'è qualcosa che non va o non ci piace, non basta cambiare...anno, ma bisogna cambiare NOI STESSI, cioè qualcosa che pensiamo...che facciamo!

IL TUO 2019

Dipende al 99% dalle TUE azioni e non da quella piccola percentuale di cose che accadono e che non dipendono da te.

CI SARANNO

Giorni meravigliosi, quelli nei quali ti riesce tutto... o incontrerai persone straordinarie.

E CI SARANNO ANCHE

Giornate più complicate, in cui non te ne va bene una o dove succede che qualcuno non si dimostri la persona che credevi.

ESERCIZIO DI INIZIO ANNO	
MI PIACONO LE FORZE O AZIONI DI SUCCESSO DA CONTINUARE E RAFFORZARE 	COSA DEVO INIZIARE A FARE
COSA DEVO RIDURRE 	COSA DEVO SMETTERE



> Consulenza Direzionale
> Analisi Aziendale
> Selezione
> Formazione

> Coaching
> Marketing
> Vendita
> Comunicazione

> Web & Social
> Grafica Pubblicitaria
> Eventi

www.ramitalia.it

DIPENDE DA TE

IL MIO 1° CONSIGLIO?

FRE-GA-TE-NE, sono cose che capitano. Sono solo gli effetti collaterali del VIVERE

Tu impegnati sempre ad offrire in ogni cosa che fai, **LA MIGLIORE VERSIONE DI TE STESSO!** Metti energia positiva nella tua quotidianità ed il resto verrà da se.

IL MIO 2° CONSIGLIO?

Ti suggerisco di utilizzare la Formula, **CONTINUA-RIDUCI-SMETTI-COMINCIA**.

Cosa vuol dire?

CONTINUA: analizza le cose che sono andate bene, le azioni di successo e **CONTINUA** a portarle avanti, migliorandole costantemente;

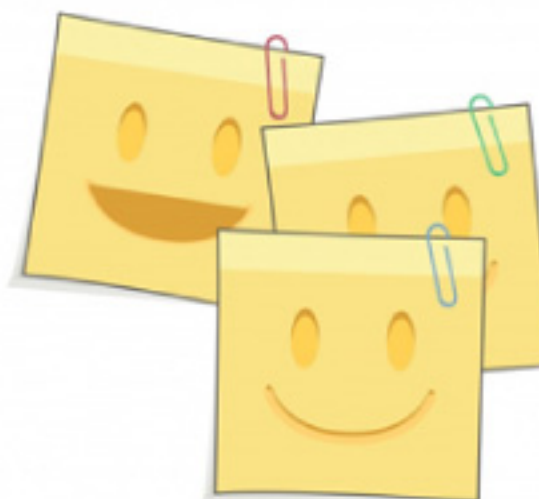
RIDUCI: ad esempio le perdite di tempo con persone e attività inutili o nocive;

SMETTI: quali sono quelle abitudini o inazioni che ti hanno rallentato o creato problemi (e che tu ben conosci). Bene se non smetti veramente di farle sappi che: **SE TI COMPORTI SEMPRE NELLO STESSO MODO...OTTERRAI SEMPRE GLI STESSI RISULTATI!**

COMINCIA: intanto a mantenere i buoni propositi, a iniziare quel corso che... a migliorare la tua organizzazione personale... a migliorare il rapporto con quella persona, ad aggiornarti, etc.

A volte presi dall'operatività ci dimentichiamo che Einstein diceva "Le prime cose... prima", cioè che le cose veramente importanti non debbono soccombere a quelle di secondo piano, e quelle sopra menzionate, insieme alla determinazione degli obiettivi per il **2019** sono fondamentali e quindi vanno gestite prioritariamente, prima che LA GIOSTRA cominci e ci porti a girare...girare, vorticosamente, magari verso nessuna META!

Se hai bisogno di confrontarti su qualche aspetto...**IO CI SONO!** Chiamami al 335.435785 o scrivimi a pasqualetardino@ramitalia.it. Nel frattempo tieni a mente questo promemoria:



- 1) SEMINA BUONI PENSIERI, OTTERRAI BUONI FRUTTI.
- 2) BUTTATI NELLE COSE, SPERIMENTA, AGISCI SUBITO, PERCHÉ LA DIFFERENZA TRA IL DIRE E IL FARE LA FA IL...FARE!
- 3) PERMETTITI ALMENO 1 ERRORE AL GIORNO (purché non sia sempre lo stesso).
- 4) NON MOLLARE FINCH'È NON CI RIESCI ma NON INCAPONIRTI NEL PERSEVERARE, solo PER NON AMMETTERE DI SBAGLIARTI.
- 5) LE GRANDI SFIDE RICHIEDONO UN GRANDE IMPEGNO e NON SONO PER I RINUNCIATARI...E TU NON LO SEI!

Da me e da tutto il Team RAMITALIA

BUON ANNO e BUONA VITA



Coach Tardino

MULTIMEDIA ACCADEMIA



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

www.Accademivolley.it



Diretta pre partita con intervista ai protagonisti della palestra "Rampone" prima dell'inizio di tutte le gare in casa del campionato di C/F

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



Aggiornamenti in tempo reale del punteggio di tutte le gare in casa e in trasferta del campionato di C/F sulla HOME page del sito

www.accademiavolley.it



WHATSAPP ACCADEMIA
servizio risultati



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

Aggiungi e salva nella 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

LA PRIMA SIM DATI UNLIMITED IN ITALIA



**ricaricabile
senza vincolo
di durata**

WWW.ICAROMOBILE.IT

**ACCADEMIA
NEWS**

Stagione agonistica 2018/2019 - 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

Art Director: Antonio Giardiello - antoniogiardiello@ramitalia.it

Foto: Renato Melillo - renato.melillo@accademiavolley.it

Hanno collaborato: Giovanni Accettola (Prima Battuta), Dott.ssa Tonia Schipani
(Mangiare Sano), Tonia Mezzapesa (Zero Pensieri), 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.accademiavolley.it