

I NOSTRI SOSTENITORI



Sport per passione



LENTI A CONTATTO

PER APPUNTAMENTO

30087 Cinisello Bolognese
Via Cassa 2, 3
Tel. 02-561 61300

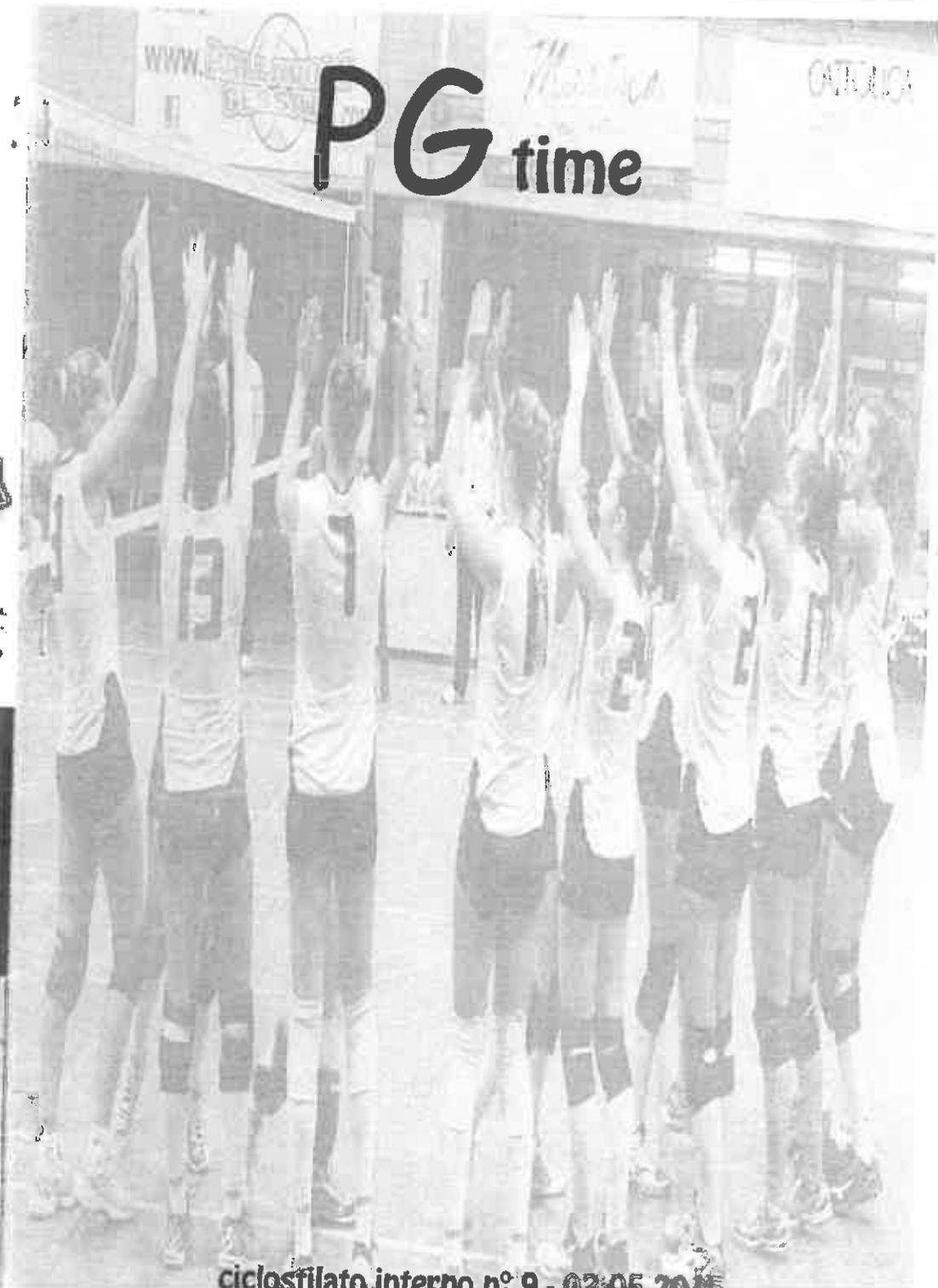
30060 Gossone (VI)
Via Roma, 69
Tel. 02-95732280

VINO B LUES

WINE BAR



Composizioni di poltroncine coordinati psT
per tutte le ricorrenze



ciclostifilato.interno n° 9 - 02-05-2015

PALLAVOLO GESSATE PRO PATRIA MILANO

QUESTA SERA IN CAMPO

Buonasera signore e signori, questa sera le nostre ragazze della pallavolo gessate si apprestano ad affrontare le giovanissime della Pallavolo Bracco Pro Patria.

Purtroppo non ho un'intervista perché il capitano avversario non si è reso disponibile a rispondere alle mie domande.

Però, arrivate a questo punto del campionato, arrivate a giocare questa penultima e determinante partita, le nostre ragazze possono sicuramente dirsi SODDISFATTE. La promozione è quasi a portata di mano e finalmente si vedono i risultati di un anno di lavoro molto faticoso.

La squadra è una SQUADRA a 360°, nel vero senso della parola.

Avevamo un obiettivo e l'abbiamo raggiunto, tutte INSIEME e grazie al contributo di tutte. Come abbiamo fatto a vincere questo campionato? Abbiamo vinto questo campionato grazie alla determinazione e all'intelligenza di Morigi che è riuscita a gestire momenti difficili in set importanti. Grazie alle pallete di Just, alla sua voce in allenamento, alla sua determinazione e alla sua ricezione perfetta.

Grazie alla tranquillità di Cindy che riesce a mettere ordine nel caos.

Grazie alla testa calda di Bono, che in fin dei conti riesce sempre a tirare fuori la Bono migliore, in un modo o nell'altro. Grazie alla pazzia di Giò, sicuramente presente con la voce durante le partite, gran lavoratore, forse solo un pò arrendevole. Grazie alla mano fatata di Tina, i palloncini come li fa lei, non li fa nessuno. Grazie ai primi tempi di Nikita, anche se magari un pò meno polemiche e un pò più di rigiochi farebbero bene alla squadra (:P).

Grazie alle battute di Sharon nei momenti importanti delle partite, che poi magari ci spiegherà come cavolo riesce a battere così bene. Grazie all'esperienza di Fabri e a tutti i consigli che ci ha dato, anche se si è fatta murare da gente alta come me.

Grazie alla 2 di Giuly, che a Scanzo ci ha fatto recuperare 4 punti portandoci a vincere il secondo set, e non solo a Scanzo. Grazie a Vava, che nonostante l'infortunio, si è sempre resa disponibile ad aiutarci in palestra e a sostenerci. E infine ultima ma non meno importante, grazie ad Ari, il nostro capitano: per le bombe nei momenti giusti, per il sostegno, per l'impegno che ha messo nel ricoprire il suo ruolo di capitano.

Grazie a Sara per la fiducia che ci ha dato e per aver creato un gruppo in grado di raggiungere questo grande obiettivo. E grazie alla società, che in un modo o nell'altro ha contribuito a raggiungere questo traguardo.

A CURA DI MARTA MERISIO

classifica

SERIE D

| | P | G | GV | GP | |
|----|---------------------------|----|----|----|----|
| 1 | A.S.D. PALLAVOLO GESSATE | 63 | 24 | 21 | 3 |
| 2 | LAMINPLAST | 57 | 24 | 20 | 4 |
| 3 | ORO VOLLEY SCANZOROSCIATE | 57 | 24 | 19 | 5 |
| 4 | A.S.D. CENTRO SCHUSTER | 51 | 24 | 16 | 8 |
| 5 | GSO LOMAGNA | 48 | 24 | 16 | 8 |
| 6 | MONTE VOLLEY | 39 | 24 | 13 | 11 |
| 7 | VOLLEY EXCELSIOR BERGAMO | 36 | 24 | 12 | 12 |
| 8 | CENTRO PALLAVOLO 27 | 34 | 24 | 11 | 13 |
| 9 | TUV RHEINLAND BUSNAGO | 31 | 24 | 11 | 13 |
| 10 | LEMEN VOLLEY | 25 | 24 | 8 | 16 |
| 11 | POLISPORTIVA CARUGATE | 24 | 24 | 8 | 16 |
| 12 | FOPPAPEDRETTI | 17 | 24 | 6 | 18 |
| 13 | BRACCO PRO PATRIA MILANO | 12 | 24 | 4 | 20 |
| 14 | LIBERTAS SESTO | 10 | 24 | 3 | 21 |

INCONTRI DI QUESTA SERA

CENTRO SCHUSTER - LIBERTAS SESTO
PALLAVOLO GESSATE - BRACCO PRO PATRIA MILANO
VOLLEY EXCELSIOR BERGAMO - TUV RHEINLAND BUSNAGO
CP27 - LAMINPLAST
GSO LOMAGNA - MONTEVOLLEY
LEMEN VOLLEY A.S.D. - ORO VOLLEY SCANZOROSCIATE
FOPPAPEDRETTI - POLISPORTIVA CARUGATE



Che cosa guardare

IL MEGLIO DI YOUTUBE

- Popolari su YouTube
- Musica
- Sport
- Giochi
- Programmi TV
- Notizie
- Sfoggia canali



NOME

GIULIA MUCCIOLI / MARTINA ZERBI

NUMERO DI MAGLIA

18 MA NEL CUORE 16 / 2

UN AGGETTIVO X SARAH

STIMOLANTE / AMBIZIOSA (PALLAVOLISTICAMENTE PARLANDO)

UN AGGETTIVO X MARTI / UN AGGETTIVO X GIULIA

SILENZIOSA E DETERMINATA / SOGNATRICE E SEMPRE ALLEGRA

IL TUO DIFETTO FISICO

IL NASO / IL NASO

IL TUO PREGIO FISICO

IL SORRISO / I CAPELLI RICCI

IL LATO PEGGIORE DEL TUO CARATTERE

DOVREI ESSERE MENO BUONA A VOLTE / LA MIA ECCESSIVA TIMIDEZZA

UN TUO PREGIO

OTTIMISTA / TESTARDA, NON MI LASCIO ABBATTERE FACILMENTE

UNA COSA CHE VORRESTI DIRE A UNA PERSONA DELLA TUA SQUADRA

GIULIA: BONO, LA RICE!!

MARTI: A MATILDE: CHE E' FORTE E DECISA, DI CONTINUARE COSI'

COME TI VEDI FRA 10 ANNI

CON STE E CON DEI FIGLI / NON SO NEMMENO COME MI VEDO DOMANI...!

UNA COSA CHE DOVREBBE MIGLIORARE SARAH

GIULIA: ESSERE MENO DURA IN CERTE SITUAZIONI

MARTI: A VOLTE E' TROPPO DIRETTA E SEVERA

UNA COSA CHE VORRESTI MIGLIORARE DI TE

LA SICUREZZA / ESPRIMERE DI PIU' QUELLO CHE SONO

QUANDO LA CONOSCI TI RENDI CONTO DI QUANTI
PREGI NASCONDE DIETRO LAL TIMIDEZZA

TIMIDA ALL'APPARENZA MA UNA TIGRE DENTRO

UNA PIACEVOLE CONFERMA, LA CONFERMA CHE
A TESTA BASSA E LAVORARE
DA I SUOI FRUTTI

VORREI AVERE UN PO' DELLA SU' APAZIENZA... UNA BELLA PERSONA

TROPPO Poca PERSONALITA'
PER AVERE UNA REAZIONE VA
PROVOCATA SU CIO' CHE LA RIGUARDA

POCHE CHIACCHIERE E TANTA SOSTANZA

DICONO di
LORO

NETTI MIGLIORAMENTI DALL'ANNO SCORSO,
SEMPRE PRESENTE AGLI ALLENAMENTI,
STA TIRANDO FUORI IL CARATTERE

VIVE NEL SUO MONDO MA SE E' SERATA
NON CE N'E PER NESSUNO
CHIEDETELO A SCANZO!!

QUANDO VUOLE ESSERE INCISIVA
SA FARLO

LA SVAMPITA DELLA SQUADRA

QUANDO VA IN BATTUTA HA LA STESSA POTENZA DI ATANASIJEVIC!!

HA CHIARI GLI OBIETTIVI E SE VUOLE RAGGIUNGERLI
SI IMPEGNA AL MASSIMO

E' CONCRETA E OBIETTIVA ANCHE NELLE
VALUTAZIONI DI SQUADRA

SE FOSSE PIU' COSTANTE, AVREBBE UNA POSIZIONE DI RILIEVO IN SQUADRA

SVAMPITISSIMA, BISOGNA RIPETERLE LE COSE ALMENO DUE VOLTE
PERO' E' UN CENTRO FORTISSIMO

Il nostro settore giovanile

Ultima partita in casa per la nostra serie D, ultimo numero del nostro PG Time, ultimo viaggio all'interno del mondo delle nostre giovanili. Ultima, ma non ultima, sentiamo Monica, allenatrice della squadra under 18.

Tirando le somme, come descriveresti la stagione delle tue ragazze sia per quanto riguarda l'under 18?

Per quel che riguarda la fase invernale del campionato, forse le prestazioni sono state un po' sottotono. Sono molto più contenta della fase primaverile che si è svolta decisamente meglio.

Sei soddisfatta del lavoro della squadra?

Come dicevo, anche se la prima parte non è stata portata avanti al meglio, sono comunque soddisfatta dal lavoro svolto nel corso dell'anno dalle ragazze.

Com'è stato lavorare insieme a ragazze di 16-18 anni, età in cui si tende ad essere più ribelli e in continuo cambiamento? Hai avuto difficoltà?

Grossi problemi fortunatamente non ce ne sono stati.

Sono sempre riuscita a gestire il rapporto con le ragazze senza difficoltà.

Da allenatrice, quali pensi siano il tuo punto forte e quello debole?

Penso di essere una persona che sa "fare squadra". Ho un limite tattico, ma mi faccio aiutare. Per la tecnica invece penso di essere più preparata.

Quale partita ti è più rimasta impressa durante la stagione?

Quella contro Melzo, anche se purtroppo in modo negativo. Le ragazze erano partite bene ma poi nel momento di difficoltà non siamo state in grado di tornare in gara.

Hai un rito scaramantico prepartita?

Sì, mi annoto sempre la farmazione sulla mano!

Cosa vorresti dire alle tue ragazze?

Come dicevo sono soddisfatta del loro lavoro, ma sono davvero delle polle! Grazie all'affiatamento potrebbero fare molto di più!

A cura di Valentina Taiocchi

UNDER THE SHIRT



Dato che questo è l'ultimo numero del PG Time per quanto riguarda la stagione 2014-2015, vogliamo che anche l'ideatrice e redattrice del giornalino abbia la sua pagina/intervista.

Vi presento Fabrizia Bazzana detta Fabri, Bazzi oppure Ziii, per sottolineare la sua giovane età (35 appena compiuti) e il suo ruolo di zia della squadra. Questo soprannome ha addirittura il privilegio di essere il grido che la squadra compie quando si riunisce prima di un set o dopo un time out.

Ma chi è la Ziii??

Fabri inizia a giocare all'età 16 anni e milita in squadre di C, B2 e B1 (Foppa, Osio sotto, Merate, Brembo, Pro patria e Castellanza). Poi decide di smettere per motivi di lavoro ma dopo quattro anni vuole tornare a coltivare la passione di una vita e sceglie la Pallavolo Gessate per merito di Sara...si, perché Fabri e Sara hanno giocato insieme per 7 anni e si conoscono molto bene! Così a febbraio della scorsa stagione inizia ad allenarsi con noi e a giugno riconferma il suo impegno per questa stagione perché stimolata dall'obiettivo di vincere il campionato. "Era una sfida nuova, non c'erano giocatrici professioniste ma giovani ragazze che andavano crescendo". La prende un po' come sfida personale di questa stagione e adesso che siamo alla fine del campionato pensa che la scelta fatta sia stata giusta. In generale ha trovato una squadra con la giusta leggerezza dovuta all'età ma che deve comprendere ancora che la pallavolo richiede sacrifici fisici e mentali molto più grossi indipendentemente dalla categoria.

A Sara vuole dire che è stato un anno impegnativo, che è un allenatrice esigente e competente, coerente e attenta sia a livello tecnico che a livello emotivo e che ha dimostrato di essere capace di gestire le prestazioni dei suoi giocatori in favore del risultato. Non è certamente un allenatore morbido e comprensivo, ma presa nel verso giusto molto stimolante!

A volte ha ricoperto il ruolo di ancora di salvezza permettendo alla squadra di non affondare nelle difficoltà

dicono di lei....

Fondamentale! Uno dei pilastri fondamentali della squadra!

Compagna preziosa, sotto tutti i punti di vista!

Ha saputo gestire la sua posizione scomoda e nonostante sia stata la più "insultata" dell'anno è una giocatrice di "esperienza" e di livello superiore a tutte le altre

L'ANGOLO TECNICO

SPUNTI E RIFLESSIONI
TECNICHE E TATTICHE
SUL GIOCO DELLA PALLAVOLO

Continua il nostro viaggio
intorno agli ASPETTI EMOTIVI
della pallavolo che non si riscontrano
solo nella partita ma che emergono
normalmente nei tempi dell'allenamento.

Un argomento importante da affrontare è il rapporto tra l'atleta e
l'errore.

L'atteggiamento più naturale che possiamo notare in campo, quando ci
troviamo di fronte ad un errore, è quello di giustificarsi addossando la re-
sponsabilità al compagno piuttosto che all'arbitro o a qualsiasi altra varia-
bile che possa aver influito.

ERRARE UMANUM EST.. dicevano i romani! Sbagliare è naturale, talmente
naturale che anche i campioni più vincenti e i nazionali sbagliano.

La cosa da fare dopo un errore è **CAPIRE** quali sono state le cause
dell'errore e essere determinati a non commetterlo più!

L'atteggiamento giusto da parte delle compagne sarà quello di incoraggia-
re chi ha sbagliato e incitarlo; assolutamente negative sono invece le com-
pagne che fanno pesare l'errore commesso rendendo l'atleta più nervoso
e distraendolo dal pallone successivo. Altra cosa importante è che dopo
un errore dobbiamo riprenderci subito perché se le compagne riescono a
rimediare e ci mandano il pallone nella nostra zona dandoci fiducia, **NON**
POSSIAMO sbagliare di nuovo.

L'atteggiamento molto diffuso che deve essere assolutamente corretto è
quello riassunto dalle frasi "non ci riuscirò mai", "per me è impossibile",
"non sono mai stata capace".

Queste frasi, che spesso gli allenatori si sentono dire in palestra, indicano
che la persona che le ha pronunciate tenta di **RIMUOVERE** l'ostacolo che
gli si pone di fronte invece di affrontarlo cercando di superarlo. Le atlete
devono invece imparare che anche gli esercizi più difficili o le richieste più
esigenti dell'allenatore vanno affrontati con spirito combattivo e che il loro
lavoro servirà comunque di esempio alle compagne.

Giochiamo insieme!

Collega i puntini e trova l'immagine nascosta



Avete indovinato cosa sta facendo il persoanggio nell'immagine?

PERCHE' SPARTANI ...

Inizierò dicendovi che è stato abbastanza difficile convincere le mie compagne a fare questo nuovo urlo, tanto che sono dovuta ricorrere a una sana minaccia per convincerle tutte!

Innanzitutto io amo il film "300" e per una sorta di superstizione lo guardo prima di ogni partita; molti penseranno che in realtà lo guardi solo per i 300 spartani super fisicati guidati dal mitico Gerard Butler (e diciamocelo: fanno la loro sporca figura!), ma non è così.

In una scena del film, Leonida chiede ai suoi uomini: "Spartani, qual'è il vostro mestiere?" e i suoi uomini all'unisono, con ferocia, grinta e fame di vittoria rispondono "Auu, Auu, Auu".

Ebbene, sulla ferocia ci stiamo ancora lavorando, ma in questa battuta è racchiusa l'essenza della nostra squadra: **QUESTO E' IL NOSTRO MESTIERE!** Questo è il motivo per cui facciamo sacrifici piccoli e grandi in vista di un obiettivo comune. Questo è il motivo per cui una sconfitta non è la fine ma il punto di partenza. Ogni volta che vincenti o perdenti urliamo all'unisono come i 300 spartani è come se rinnovassimo sempre il nostro impegno, è come se affermassimo ancora una volta il nostro obiettivo e la nostra unità. Il concetto di UNITA' è quello da ribadire, perchè i 300 spartani e la nostra squadra **"LA VERA FORZA DI UNO SPARTANO E' IL GUERRIERO AL SUO FIANCO PERCIO' DAGLI RISPETTO E ONORE E LI RICEVERAI A TUA VOLTA.**

a cura di marta merisio

la perla della settimana....

frasi ed aneddoti pescati durante le sedute di allenamento della nostra sedie D...

CINDY IN SPOGLIATOIO PARLA CON JUST E MATILDE
RIGUARDO L'INFLUENZA TRIESTINA DELLA ZIA CHE
PARE DICA "AMMIA" INVECE CHE "MIA"

INSISTENDO, IN VIRTU' DI QUESTO MODO DI DIRE
TIPICAMENTE DEL NORD, DI NON PARLARE "TERRONE"

JUST, CHE NON E' MOLTO CONVINTA, CHIEDE ALLA
MAMMA DI CINDY DA DOVE VENISSE LA ZIA
DI CINDY E LEI RISPONDE: "DA TRAPANI"
ALLA FACCIA DELLA ZIA TRIESTINA!!!!!!

come li vedi.....

I TITOLI DI CODA?

Sembrava non arrivare mai... dalla prima partita del girone di ritorno il conto alla rovescia e poi l'ultima di campionato che pian piano si avvicina... i saluti finali fanno venire il grappone in gola...

E alla fine ci sembra doveroso dedicare un pezzo a Sarah per ringraziarla di tutto quello che ha fatto per noi quest'anno. I ringraziamenti arrivano un po' da tutta la squadra e abbiamo pensato di raccoglierti qui e condividerli con voi che ci avete seguito in questo entusiasmante percorso.

SARAH.....

Grazie per i fantastici allenamenti acquatici in cui ci ha permesso di esprimere la nostra **VERSATILITA' SPORTIVA.**

Grazie per i "beach volley" di settembre in cui si faceva tutto tranne che volley!

Grazie per gli allenamenti da maratonete durante la **"PAUSA"** natalizia!

Grazie per averci fatto scoprire l'ansia della **BILANCIA**

Grazie per farci fare amichevoli settimanali a cinque minuti da casa...

(VARESE)

Grazie per ricordare ad Ari che se il pallonetto non lo sa fare, può anche evitarlo

Grazie per ricordare a Sharon che in palestra non c'è la sabbia.

Grazie per ricordare a Fabri che non siamo in B2 e che può saltare anche un po' meno x evitare di prendersi costantemente mani out.

Grazie per ricordare a Mati che se fa punto battendo lungo, perchè battere corto?????

Grazie per ricordare a Just che nella pallavolo vale saltare.

Grazie per ricordare a Ele che per prendere la palla non è necessario fare un corso da stuntman!

Grazie per ricordare a Cindy che ha una voce e che farcela sentire

Grazie per aver fatto ricordare Marta sul fatto che sapesse palleggiare

Grazie per ricordare a Gio che la palla in battuta non deve rotare.

Grazie per ricordare a Niki che il muro, per essere tale, deve essere invadente.

Grazie per ricordare a Marty che può anche tirare forte, se vuole.

Grazie per ricordare a Giuli che la sua battuta è importante che superi la rete!

con affetto... **LA SQUADRA**