

VOLLEY

AMIS-ADMO-VOLLEY | MAGAZINE | 23 APRILE 2020 | n. 06 - 2020



**#IOMIALLENOACASA
IL VIDEO CHE HA
INVASO LA RETE !!!**

ADMO VOLLEY: il video dell'allenamento

🤔 📈 🏐 ❤️ 🏐 #iomiallenoacasa

INDICE

NEWS

INTERVISTE

#IORESTOACASA

SPONSOR

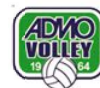
CONTATTI

telefono +39 347 274 7699
+39 339 201 8223
email segreteria@amis-admo.it
facebook amisadmopallavolo
instagram amisadmvolley_official
telegram amisadmvolley
sito web <https://www.amis-admo.it>

Responsabile comunicazione
CRISTIANO MAGRI



2014/2015



STAFF

SERIE C MASCHILE ADMO

ALL. SIMONE CREMISIO
2^ALL. ALESSANDRO MARGARITA - DIR. STEFANO TAVAROLI
DIR. (vice PRES. ADMO) MASSIMO BACIOCCO

SERIE C FEMMINILE ADMO

ALL. CLAUDIO MATTIA - 2^ALL. DAVIDE PANCHIERI
DIR. MARCO DALMASO - DIR. MARINO REPETTO

PRIMA DIVISIONE M VERDE U18 VERDE ADMO

ALL. SIMONE CREMISIO - ALL. LUCA ROSSI

PRIMA DIVISIONE M BLU

U18 BLU

U16 BLU ADMO

ALL. MASSIMILIANO PIANIGIANI - ALL. GIACOMO MATERNO

PRIMA DIVISIONE F

U18 F ADMO

ALL. CLAUDIO MATTIA - ALL. MIHAIL DINU

SECONDA DIVISIONE AMIS

U16 AMIS

ALL. SABRINA PICCINICH - 2^ALL. MATTIA LIPPI

TERZA DIVISIONE ADMO

U16 ADMO

U14 F ADMO

ALL. MARCO DALMASO - 2^ALL. LORENZO GARIBALDI

U18 M ROSSO

U16 M ROSSO ADMO

ALL. SIMONE CREMISIO
2^ALL. FEDERICO GARIBALDI e GIACOMO MATERNO

UNDER 14 F AMIS

ALL. SABRINA PICCINICH
2^ALL. MATTIA

UNDER 14 MASCHILE AMIS

UNDER 13 MASCHILE AMIS

ALL. SIMONE CREMISIO - ALL. FEDERICO GARIBALDI
ALL. GIACOMO MATERNO

UNDER 13 FEMMINILE AMIS VIOLA

UNDER 13 FEMMINILE AMIS ROSSO

ALL. MARCO DALMASO - ALL. LORENZO GARIBALDI
ALL. MATTIA LIPPI

GRUPPO INGRESSO F MISTO

ALL. CHIARA ROSSI

SETTORE PROMOZIONALE U12 mix e SETTORE S3 RED4x4, RED3x3, GREEN e WHITE

RENZO DALMASO SMART COACH
MARCO DALMASO SMART COACH
LARA MANNINO SMART COACH
LORENZO GARIBALDI - SARA BENASSI
MARTINA BOTZARI - LINDA RIVA
FEDERICO GARIBALDI - MATTIA LIPPI
VIRGINIA CASTELLACCI - JESSICA CAMPODONICO

NEWS | CONCLUSA L'ATTIVITÀ SPORTIVA PER LA STAGIONE 2019-2020

La Federazione Italiana Pallavolo, dopo un'attenta e approfondita riflessione sulla perdurante situazione emergenziale legata alla pandemia di COVID-19 (coronavirus), che sta interessando il territorio italiano e gli stati di tutto il mondo, ha decretato la conclusione definitiva di tutti i campionati pallavolistici di ogni serie e categoria.

La FIPAV ritiene pertanto conclusi senza assegnazione degli scudetti, delle promozioni e delle retrocessioni tutti i campionati nazionali, regionali e territoriali.

È stata inoltre dichiarata conclusa tutta l'attività sportiva legata alla

disciplina del Sitting Volley.

La Fipav è arrivata a queste decisioni, tenendo anche conto dei recenti DPCM e delle Ordinanze emesse dal Governo e dalle Regioni, all'interno delle quali non emergono date certe circa la possibilità di riprendere l'attività sportiva in condizioni di completa sicurezza.

Le istituzioni nazionali, regionali e medico-scientifiche, inoltre stanno continuando a ritenere necessarie misure di distanziamento sociale per il superamento di questa drammatica emergenza.

Per quanto riguarda poi i campionati giovanili la

Fipav ha stabilito che, per permettere agli atleti potenzialmente coinvolti quest'anno di proseguire l'attività giovanile, la prossima stagione si svolgeranno con categorie di annate dispari: Under 13, Under 15, Under 17, Under 19 Maschili e Femminili.

La Federazione Italiana Pallavolo, che fin dalle fasi iniziali di questa tragica pandemia, non ha mai fatto mistero della sua politica di gestione della situazione emergenziale, volta prioritariamente alla tutela della salute di ogni tesserato, con questi provvedimenti intende proseguire sulla strada intrapresa negli

scorsi mesi.

Allo stesso modo la federazione ribadisce, ancora una volta, che il senso di responsabilità deve necessariamente essere alla base di ogni azione intrapresa in questi giorni e già da domani lavorerà per programmare al meglio la prossima stagione sportiva.



Con noi Claudio Mattia, allenatore della prima squadra dell'Admo volley. Di seguito l'intervista.

Ciao Claudio. Quanti anni hai?

Claudio: Ciao Walter, ho 38 anni.

Walter: Attualmente sei l'allenatore della prima squadra dell'Admo volley, ma dove e quando hai iniziato la tua carriera di allenatore?

Claudio: Ritengo sia opportuno dividere in tre parti la mia "carriera" nel mondo della pallavolo. La prima parte è quella da giocatore. Sono arrivato fino alla B1 e devo ammettere che sono contento

delle esperienze che ho fatto, sia in campo Provinciale, Regionale che Nazionale.

La seconda parte riguarda i primi anni da allenatore iniziati nel settore maschile con un under16 al Volley Rivarolo (con la quale siamo arrivati alla finale Provinciale). Il passaggio alla pallavolo femminile grazie ad Alessandro Licata che mi ha portato per due anni al Vgp. Nella società del presidente Fossati ho assaggiato, seppur da secondo di Antonella Alessi, la serie C. Altri due anni all'Auxilium con una promozione dalla Serie D alle Serie C il primo anno e una retrocessione, dolorosa, l'anno successivo.

La terza parte inizia con il mio arrivo ad Albisola per volere di Matteo Zanoni, uno degli allenatori, insieme ad Alessandro Licata, a cui devo di più, colui che mi ha insegnato dei concetti che, tutt'ora, sono alla base del mio metodo di lavoro. Insieme a Matteo e a Paolo (Paul) Corrado abbiamo passato due anni belli intensi togliendoci anche qualche soddisfazione. Matteo e Paolo sono due persone con le quali mi confronto spesso, soprattutto nei momenti di difficoltà. Nei due anni Albisolesi ho anche avuto modo di confrontarmi con il Prof. Claudio Agosto che, come sempre, è stato un punto di riferimento.

Durante le due stagioni ho avuto anche la fortuna e il privilegio (perché lo ritengo tale) di essere il Selezionatore Territoriale del comitato Centro insieme a Paolo Corrado che ho voluto come secondo allenatore. Insieme a noi, da non sottovalutare, la preziosa figura di Antonio Morelli. Diciamo che siamo diventati un bel trio anche fuori dalla palestra.

Si arriva così al tempo dell'Admo Lavagna con la quale, nella scorsa stagione abbiamo centrato i playoff promozione perdendo la semifinale contro Carcare.

Questa stagione, che oramai personalmente do per conclusa, ci ha

NEWS | INTERVISTE ESCLUSIVE: CLAUDIO MATTIA

visto faticare in alcuni momenti, fatica dovuta ad un rinnovamento che ha portato delle giovani ragazze promosse dal settore giovanile ed “esordienti” in serie C.

Walter: Perché hai scelto di allenare?

Claudio: Di base non ho mai pensato ad un futuro diverso dalla panchina. Fin da giovane mi ha sempre affascinato il ruolo dell'allenatore, forse anche grazie ad allenatori che mi hanno aiutato nella crescita e mi hanno segnato. Sicuramente allenatori come Enrico Dogliero, Nello Mosca e Paolo Pampuro sono stati fondamentali sia nel mio percorso di crescita che nel trasmettere quel qualcosa che mi ha portato a sedermi in panchina. Quei tre, ottimi, allenatori hanno sulla “coscienza” la mia “carriera” da allenatore.

Walter: C'è un ricordo legato alla tua attività di allenatore che vuoi condividere con noi?

Claudio: Sicuramente la vittoria dei playoff con l'Auxilium e la conseguente promozione in C anche se, a dire la verità, ero al volante di una vera e propria fuori serie con giocatrici esperte per la categoria.

Un secondo momento che ricorderò è l'esordio con Albisola in B2 contro la Igor Novara.

Walter: Che rapporto c'è e bisognerebbe instaurare secondo te con le atlete?

Claudio: Domanda complessa, più di quel che sembra. Vado controcorrente rispetto al pensiero di tanti colleghi allena-

tori e dico che non è “necessario” essere amico delle proprie atlete. Reputo molto presuntuoso pensare di poter risultare “simpatico” a 12/14 ragazze alle quali devi far rispettare delle regole o che magari “lasci fuori” e che quindi, presumibilmente, vedranno in noi allenatori il motivo per cui “non giocano”. Credo invece che sia necessario creare un canale comunicativo che abbia alla base il rispetto reciproco dei ruoli e, soprattutto, una credibilità che noi allenatori dobbiamo costruire con il lavoro in palestra, con la trasmissione delle nostre idee e soprattutto con l'impegno in palestra.

Walter: Quanto conta l'atteggiamento mentale di una squadra, o è solo preparazione, tecnica e agonismo?

Claudio: Sicuramente sono quattro aspetti importanti, su tutti e quattro ci si potrebbe dilungare ma, il primo posto in assoluto metto la tecnica. Una frase che ripeto spesso nei momenti di difficoltà alle mie atlete è “affidatevi alla tecnica”. Una delle frasi più abusate nei time out o tra i set è “usiamo la testa, restiamo concentrate”. Io penso che ogni ragazza, impegnata in una gara, sia sempre concentrata, non credo che nessuna atleta, in campo e fuori, voglia perdere, quindi cerco di spostare il loro focus su quello che dovranno andare a fare al rientro in campo,

magari dicendo loro di osservare il battitore, muovere in anticipo i piedi o anticipare il bagher in ricezione. Idem per i gesti di attacco, capita di ricordare ad una giocatrice che può utilizzare quel colpo in quella parte di campo, ma sempre affidandosi alla tecnica e alle tecniche. Ovviamente preparazione fisica, agonismo e atteggiamento mentale condisciono il tutto in un mix perfetto ma, a mio avviso, il tutto si concentra sulla tecnica. In un corso online, seguito durante questo periodo di quarantena mi ha fatto pensare una frase di un noto allenatore (ed ex giocatore) che ha detto: “se un giocatore ha un ottimo bagher, riceverà bene sia che pensi alla palla che sta arrivando sia che pensi alla pizza che ordinerà dopo la partita, perché ciò che conta è il bagher”, ecco, forse questa frase è un po' esasperata ma mi ci ritrovo molto.

Walter: In tal senso fai qualcosa per motivare e far superare questi problemi alle ragazze?

Claudio: Innanzitutto cerco sempre di far sì di far arrivare la mia squadra alla partita con tutte le indicazioni che serviranno per non andare in difficoltà. Ogni gara poi porta con sé degli adattamenti ma mi piace che le ragazze, quando scendono in campo, sappiano cosa devono fare e come debbano farlo, questo poi, nella pratica, non sempre riesce. Quindi spesso mi capita

di ricordare semplicemente le cose che abbiamo detto o preparato in settimana e di andare a fare dei rinforzi sulle tecniche o adattamenti che, come detto prima, richiedono il momento.

Walter: In questo momento di emergenza sanitaria sei in contatto con le tue atlete? Qualcuna è preoccupata? Hai dato loro degli esercizi da fare per affrontare questo digiuno di palestra?

Claudio: Rispondo a questa domanda quando la FIPAV ha già annunciato lo stop ai campionati quindi con la consapevolezza di non tornare in palestra, ma sarò sincero nel dire che con la mia squadra non abbiamo fatto allenamenti online e non ho dato nessun programma da rispettare. Non credo negli allenamenti online, così come non credo che sia una tabella che convince una ragazza a rispettare o no un certo regime alimentare o la convinca a fare una determinata attività fisica di mantenimento. Fortunatamente a Lavagna c'è un gruppo di ragazze che tengono molto al loro aspetto e alla loro forma fisica quindi ho lasciato libertà totale. E' capitato durante questo periodo che, saltuariamente, abbia mandato loro qualche video interessante da guardare o, per il più delle volte, qualche messaggio per sapere come stavano. Più che preoccupazione ho letto nelle loro risposte la voglia di tornare in palestra e di riprendere l'attività, cosa che oramai sarà impossibile. Ringraziamo Claudio Mattia per il tempo dedicatoci.

NEWS | INTERVISTE ESCLUSIVE: CHIARA ROSSI

Con noi Chiara Rossi, capitano storico della prima squadra femminile dell'Admo volley.

Walter: Da quanto gioco??

Chiara: Ahahah ho perso il conto. 20 anni tutti!

Walter: Dove hai iniziato a giocare?

Qual'è il tuo ruolo?

Chiara: Ho iniziato all'Amis, ho iniziato come centrale e poi opposto che faccio tutt'ora.

Walter: Ne proveresti altri?

Chiara: Provare un altro ruolo? Ci starebbe ma siccome sono negata sia col palleggio che

col bagher meglio continuare a fare quello che faccio

Walter: C'è qualche ricordo legato alla tua attività da pallavolista che vuoi condividere con noi?

Chiara: Di ricordi ce ne sono troppi tra campionati vinti, campionati persi, delusioni, infortuni, serate con le compagne che sono diventate amiche. Insomma non saprei dirtene uno di preciso

Walter: Parlami del gruppo, che aria si respira nello spogliatoio?

Chiara: Il gruppo di

quest'anno è un gruppo nuovo, giovane e acerbo; ha bisogno di prendere forma e purtroppo finire così presto non gli ha dato la possibilità di formarsi del tutto.

Mi trovo bene con tutte anche perché io sono la veterana e quindi ciò che dico è legge (ahahah scherzo non sono così cattiva..forse)

Walter: Mi fai un bilancio sia personale che di squadra per il campionato appena terminato?

Chiara: Il bilancio di quest'anno è difficile perché come ho detto

siamo una squadra nuova che iniziava a rodarsi. Mancava quasi tutto il girone di ritorno quindi non c'è stato modo di togliersi ancora qualche soddisfazione.

Walter: Cosa fai per tenerti in forma?

Chiara: Per tenermi in forma in questo periodo mi alleno con circuiti vari nella mia piccola palestra

NEWS | INTERVISTE ESCLUSIVE: VALENTINA ROLLERI



Con noi la simpaticissima Valentina Rolleri, centrale della prima squadra dell'Admo volley.

Walter: Ciao Valentina, quanti anni hai?

Valentina: Ciao Walter, ho 21 anni, quasi 22, ma vediamo se ci arriviamo a luglio tra virus, ponti crollati e asteroidi

Walter: Da quanto tempo giochi a pallavolo?

Valentina: Gioco a pallavolo da 9 anni dopo aver sperimentato vari sport, tra cui la danza, dalla quale sono stata "salvata" grazie a delle mie amiche d'infanzia che mi hanno spinto a provare a giocare

a pallavolo, data la mia elevata altezza già ai tempi.

Walter: Dove hai iniziato? Il tuo ruolo?

Valentina: Ho iniziato a giocare nell'Amis-Admo, dove sono sempre rimasta e sempre stata un centrale, ruolo che mi piace molto. In quarta superiore ho vissuto in una famiglia Americana e frequentato l'anno accademico lì. Ho anche giocato a pallavolo nella squadra della scuola, nonostante il breve periodo, perché l'organizzazione degli sport prevede che vengano svolti per 3/4 mesi per permettere a tutti di poter

praticare più sport nel corso dell'anno.

Ricordo bene quanto siano "sentiti" gli sport in America, anche a livello scolastico, e che tutto l'apparato che contorna lo sport in sé è quello che lo rende speciale - tifo, spettatori, palestre gigantesche, cheerleader, sponsor, tornei.

Walter: C'è un ricordo legato alla tua attività di pallavolo che vuoi condividere con noi?

Valentina: Il ricordo migliore che ho legato alla pallavolo è, forse, appunto in America, la partita per il primo posto del campionato di stato

del Nevada. Nonostante le esigue dimensioni della scuola rispetto a quella avversaria, la volontà, la grinta, la voglia di crederci e la tenacia ci ha portato a sfiorare di un set la vittoria. Ma posso dire essere stata comunque una vittoria e un insegnamento. Tornata dall'America sono stata contattata dalla società per partecipare al campionato di Serie C dove ho giocato per 4 anni, forse meglio dire 3 e mezzo, nella stessa squadra, che negli anni ha visto un via vai di giocatrici, eccetto per circa la metà di loro con cui ho giocato fino a quest'anno.

Walter: Sei soddisfatta per questo campionato o pensi che avreste potuto fare di più?

Valentina: Quest'anno ormai è andato com'è andato e nonostante le ultime partite non abbiano avuto il risvolto che speravamo, siamo

comunque contente di aver dato il massimo nelle partite difficili giocate mettendoci alla prova.

Walter: Stai facendo qualcosa per mantenerti in forma?

Valentina: Al momento, essendo bloccata in casa senza giardino, mi tengo in forma facendo esercizi seguendo video, applicazioni, e anche qualche diretta Instagram, ma non vedo l'ora di poter uscire e tornare in palestra a sollevare le buone vecchie kettlebell al posto di casse d'acqua.

Ringraziamo Valentina Rolleri per il tempo dedicati.

NEWS | INTERVISTE ESCLUSIVE: VALERIA PESCIO

Con noi Valeria Pescio libero della prima squadra dell'Admo volley.

Walter: Ciao Valeria, Quanti anni hai? E da quanto giochi a pallavolo?

Valeria: Ciao Walter, ho 21 anni e gioco a pallavolo da quando ne avevo 6.

Walter: Dove hai iniziato?

Valeria: Ho iniziato all'Admo Volley Lavagna.

Walter: Il tuo ruolo? Hai fatto sempre quello?

Valeria: Il mio ruolo è quello del libero. È difficile rispondere alla domanda se mi piace o

meno: è un ruolo complicato che in alcuni momenti lo adori e in altri è difficile e questo ti porta a disprezzarlo. Perciò devo dire che non mi dispiacerebbe fare la banda ma l'altezza non contribuisce per nulla a questo sogno

Walter: Parlami dello spogliatoio, che aria si respira? C'è una compagna con la quale c'è un legame più forte?

Valeria: Penso che il clima all'interno della squadra sia fondamentale perché influisce decisamente sul gioco in campo. In questi anni devo dire che ho legato molto con Jessica Campodonico, una delle

bande della mia squadra. Ci sosteniamo a vicenda nei momenti difficili ma siamo anche pronte a insaccarsi a vicenda. Per questo lo ritengo un rapporto importante.

Walter: Sei soddisfatta per questo campionato o pensi che avreste potuto fare di più?

Valeria: Purtroppo quest'anno non è andato nel migliore dei modi ma penso che alla fine il lavoro in palestra, appena rientreremo, ci permetterà di migliorare per affrontare la prossima stagione. Personalmente voglio migliorare ancora e lavorare sulle mie carenze, che non sono

poche.

Walter: Stai facendo qualcosa per mantenerti in forma?

Valeria: Fuori dalla palestra non sono una sportiva: mangio parecchio e odio andare a correre.

Ringraziamo Valeria Pescio per il tempo dedicatoci.

NEWS | INTERVISTE ESCLUSIVE: JESSICA CAMPODONICO

Con noi Jessica Campodónico, banda della prima squadra dell'Admo volley.

Walter: Ciao Jessica, quanti anni hai?

Jessica: Ciao Walter, ho 24 anni.

Walter: Da quanto tempo giochi a pallavolo?

Jessica: Ho iniziato a giocare a pallavolo in quinta elementare grazie alle partite che andavo a vedere di mio zio. Un aneddoto divertente è che ho fatto la mia prima lezione di nascosto da mia madre perché era contraria che io iniziassi a giocare.

Walter: Dove hai iniziato?

Jessica: Ho iniziato all'Amis Chiavari che

poi si è unita all'Admo Lavagna.

Walter: Il tuo ruolo? Hai fatto sempre quello?

Jessica: Gioco nel ruolo di banda, mi piace molto perché posso partecipare a qualsiasi fase del gioco, battere, ricevere, attaccare, difendere ecc e proprio per questo non vorrei cambiare ruolo.

Walter: C'è un ricordo legato alla tua attività di pallavolo che vuoi condividere con noi?

Jessica: I ricordi che voglio condividere con voi sono la promozione dalla prima divisione alla serie D e la promozione in serie C, avvenute consecutivamente.

Walter: Parlami dello spogliatoio, che aria si respira? C'è una compa-

gnata con la quale c'è un legame più forte?

Jessica: Con le mie compagne di squadra mi trovo molto bene, cerco sempre di integrarmi con tutte perché fare squadra dentro e fuori dal campo è molto importante anche per il gioco stesso; la compagna con la quale ho più legame è sicuramente il mio libero di fiducia Valeria Pescio, è un rapporto che è stato costruito piano piano nel tempo e ora siamo molto unite, in campo ci sosteniamo sempre tanto.

Walter: Sei soddisfatta per questo campionato o pensi che avreste potuto fare di più?

Jessica: Per quanto riguarda il bilancio sia

personale che di squadra avrei voluto togliermi qualche soddisfazione in più, posso sicuramente migliorare ancora tecnicamente e con la squadra quest'anno potevamo salire qualche posizione in classifica.

Walter: Stai facendo qualcosa per mantenerti in forma?

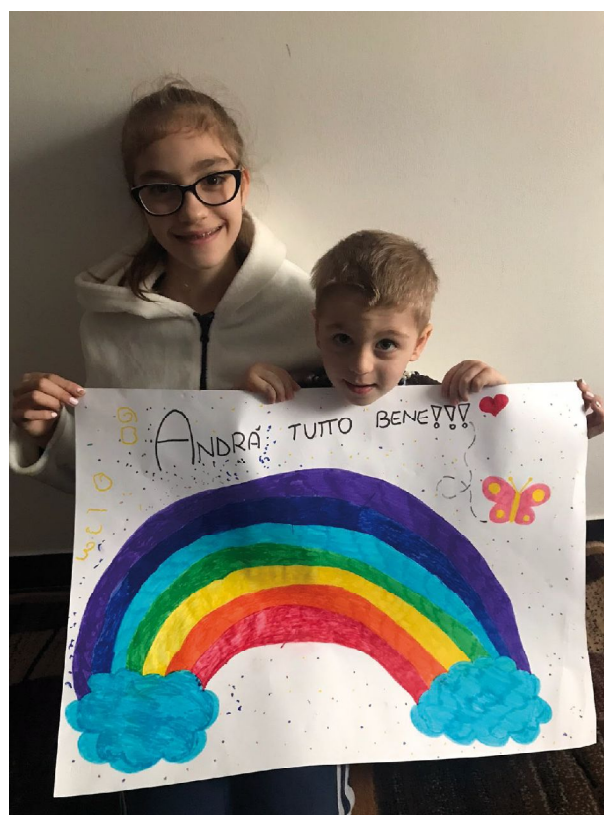
Jessica: Per tenermi in forma cerco di mangiare sano il più possibile e mi alleno molto, nei limiti dello spazio e delle attrezzature.

Ringraziamo Jessica Campodónico per il tempo dedicatoci.

#IORESTOACASA



#IORESTOACASA



MAIN SPONSOR



PREMIUM SPONSOR



SOSTENITORI

