Lazzate Volley presenta

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE

IL GIORNALINO DEL LAZZATE VOLLEY

In questo numero

Pag. 3 Il terzo numero del Lazzate Volley Magazine

Pag. 4 Come conciliare scuola e sport? Qualche suggerimento

Pag. 5 Curiosità e English Pills - impara qualcosa di nuovo!

Pag. 6 Spazio Tecnico - I consigli del Coach

Pag. 7 Book Club - Consigli di lettura

Pag. 8 Giochi - Volleyquiz

Pag. 9 - 10 Partecipa alla sfida per la foto più originale!

LAZZATE VOLLEY MAGAZINE

In questo terzo numero del Lazzate Volley Magazine abbiamo scelto di approfondire una tematica che, siamo certi, sta a cuore a molte di voi. Quante volte, durante tutti questi anni dedicati allo sport, vi siete chieste come si potessero conciliare al meglio la pallavolo e lo studio? Si possono fare entrambe le cose senza trascurare nè una, nè l'altra?
La risposta è, ovviamente, sì. Si può fare, e ci siamo permessi di raccogliere qualche consiglio utile per aiutarvi ad orientarvi nella vita quotidiana solitamente densa di impegni.

Sappiamo che al momento potrebbero sembrare consigli quantomento inutili, dato che, almeno adesso, possiamo a malapena uscire di casa, ma vi suggeriamo di conservare questo giornalino, per poi rileggerli e sperimentarli quando si potrà tornare alla vita di sempre.

Si possono riassumere in quattro concetti: autonomia, organizzazione, tempo libero, responsabilità. Cosa aspettate? Andate a scoprire i consigli che abbiamo raccolto per voi!

Vi presentiamo poi il VIP di oggi: invece del solito film, abbiamo per voi un consiglio di lettura: si tratta di "*Mia*", l'autobiografia di Ivan Zaytsev. Vi lasciamo quindi alla lettura del nuovo numero del nostro **LAZZATE VOLLEY MAGAZINE**

COME CONCILIARE SCUOLA E SPORT?

AUTONOMIA

Innanzitutto, è importante partire da obiettivi semplici e concreti, aiutandoci con piccoli accorgimenti e facili cambiamenti nella nostra routine abituale.
Sicuramente imparare a organizzarsi può risultare macchinoso e molto faticoso le prime volte, ma una volta preso il via, i nostri sforzi saranno ricompensati.
Solo così possiamo comprendere quanto avere una buona organizzazione possa diventare un valore aggiunto alle nostre giornate.

ORGANIZZAZIONE

Dobbiamo essere consapevoli di quali siano le giornate più impegnative durante la settimana, e che quindi potrebbero richiedere di anticipare lo studio nel weekend.
Questo permetterà di conciliare studio, compiti in classe, allenamenti, partite e impegni familiari senza stress.
Incastrare gli impegni di studio con quelli sportivi non è facile, ma non bisogna mai pensare di mollare perché lo sport, soprattutto a livello agonistico, aiuta nell'educazione "al lavoro": oltre a sviluppare la capacità di organizzazione, infatti, insegna a ragionare per obiettivi e a lavorare in squadra.

GESTIONE DEL TEMPO E RELAX

Ritagliare del tempo per noi stessi e per dedicarci a quello che ci piace, che sia leggere, guardare una serie tv, oppure fare una passeggiata, è importante. Iniziate già da ora a pensare a qualcosa che vi piacerebbe fare non appena avrete del tempo libero. E piano piano fate in modo che questi pensieri diventino obiettivi da raggiungere a cui bisogna fare posto nell'incastro di tutte le attività giornaliere.

RESPONSABILITÀ

Responsabilità, in questo caso, è intesa come "imparare a padroneggiare la propria routine quotidiana". Un ottimo esercizio è questo: la sera, sarebbe utile preparare già quello che ci servirà il giorno dopo: vestiti da indossare per la scuola, quaderni e libri da mettere nello zaino, spuntino per la ricreazione, abbigliamento e tutto l'occorrente per fare sport.
È attraverso questi semplici gesti giornalieri che potremo imparare, piano piano, a prenderci le nostre responsabilità.

CURIOSITA'

SAPEVATE CHE...

La FIVB (Federazione Internazionale Volleyball), nel **1997**, **inserisce il "libero".** Ha come compito di **ricevere e difendere**, non può battere, **non può attaccare**, entra al posto di un compagno in seconda linea e gli rilascia il posto quando la rotazione lo riporta davanti. **Indossa persino una maglia diversa** da tutti i suoi compagni.

Thomas Edgar, nel 2015, durante una gara di coppa del mondo, ha ottenuto il **record di punti mai realizzato da un singolo giocatore:** ben **50**, in un unico match.

ENGLISH PILLS

That's the way the ball bounces

Il significato letterale di questa espressione è ***"questo è il modo in cui la palla rimbalza"***.
È un'espressione generalmente utilizzata per dire che, a volte, **le cose brutte o sfortunate non hanno una spiegazione, semplicemente accadono**, non si ha la possibilità di prevederle e bisogna accettarle così come vengono.
Non si può controllare, appunto, come rimbalza la palla: a volte, per esempio, si riesce a prenderla come si deve e ad indirizzarla dove vogliamo, altre volte basta una piccola variazione della posizione delle braccia e, inspiegabilmente, parte una spigolata. **Non è certo colpa nostra**, d'ora in poi potremo dire al nostro allenatore: "***that's the way the ball bounces, coach!"***

I CONSIGLI DEL COACH

Questo spazio è dedicato alle domande di carattere più tecnico, a cui risponderà Davide, il nostro Direttore Tecnico. Se avete domande scriveteci! Le più interessanti saranno scelte da pubblicare con la risposta del coach!

Una ragazza può essere opposto anche se non è mancina? Qual è il punto di forza invece di un opposto mancino rispetto a un destro?

Certamente, una ragazza può essere un opposto anche se è non mancina, ma, generalmente, per ricoprire questo ruolo **si scelgono perlopiù ragazze mancine proprio perchè sono avvantaggiate ad attaccare da Zona 2**, allo stesso modo in cui una destra è avvantaggiata nell'attacco da Zona 4.

I problemi, quindi, possono presentarsi proprio **quando un'atleta destra attacca da destra (zona 2) e una mancina da sinistra (zona 4)**. Questo succede perchè l'attaccante destro, quando attacca da zona 2, è **costretta a ruotare, girando le sue anche verso sinistra** (per vedere meglio l'alzata), e questo causa una **notevole perdita di spinta**.

Vediamo, quindi, quali sono i **tre principali motivi per cui un opposto mancino è avvantaggiato** rispetto a un destrimane:

- il rapporto con la palla in entrata consente la **massima spinta nella rincorsa;**
- la naturale torsione del busto in fase di volo consente all'attaccante mancino che attacca da posto 2 di essere **sempre con il petto rivolto verso la palla** alzata dall'alzatore e, quindi, di avere un **rapporto migliore con essa per attaccare;**
- attaccando da zona 2, il **colpo sulla palla può essere maggiormente anticipato.**

Se consideriamo però che **nel mondo solo il 10% delle persone è mancino**, capiamo che non è così scontato avere nella propria squadra giocatrici mancine. Al contrario, è **difficile trovare**, soprattutto ad alti livelli, **giocatrici mancine che ricoprono altri ruoli** al di fuori dell'opposto.

In questo momento **tra le miglior atlete mondiali** che ricoprono il ruolo di opposto troviamo la mancina **Tijana Bošković** e la nostra **Paola Egonu** (destra).

"Perché la **pallavolo** non è meno **fisica** del rugby, non è meno **muscolare** della pallanuoto, non è meno **diretta** del pugilato, non è meno **bombarola** e **bombardiera** del basket, non è meno **intelligente** della vela, non è meno **geniale** degli scacchi, **non è meno di nessun altro sport, ma di più, molto di più**, perché dentro c'è tutto, gambe e testa, cuore e fegato, polpastrelli e alluci, e poi responsabilità, coscienza, strategia, coraggio, e una voglia illimitata, bollente, focosa, cocente, incendiaria".
Quella **passione travolgente** che ti fa saltare più in alto a rete, che ti fa schiacciare più forte sull'avversario, che ti fa rialzare dopo ogni tuffo sul parquet, che ti fa piazzare un ace a cento chilometri all'ora quando la partita sembra già decisa.

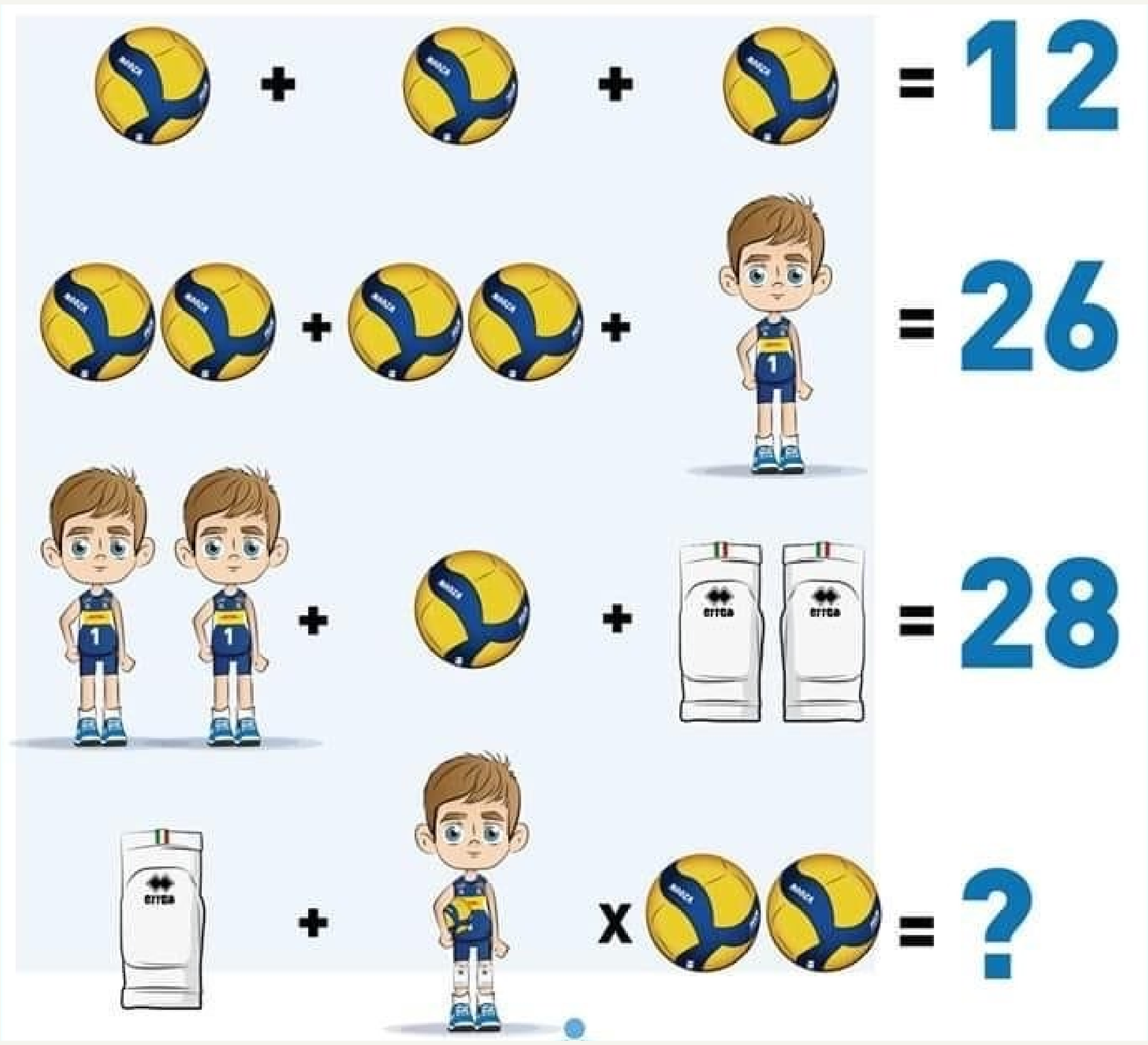
Ed è proprio questa grande passione che ha permesso a **Ivan Zaytsev** di diventare uno dei giocatori di pallavolo **più forti del mondo.**

Nato da **genitori russi**, nelle vene dello Zar scorre sangue d'atleta: **suo padre era un abilissimo palleggiatore** e **sua madre una grande nuotatrice** (campione olimpico il primo, primatista mondiale la seconda). Nel **2001 Ivan inizia a giocare**, anche lui come palleggiatore, nelle giovanili di **Perugia**, e da lì inizia la sua ascesa nel mondo della pallavolo, fino ad arrivare a giocarsi **la finale per il primo posto alle Olimpiadi di Rio 2016** aggiudicandosi, con la nazionale italiana, un **argento** che non considera come un titolo lasciato, ma piuttosto come un'occasione perduta. "**Non è d'oro la medaglia, ma è d'oro la squadra**, il suo spirito e la sua voglia", racconta lo Zar.

Zaytsev è un **perfezionista**, non solo come giocatore, ma **anche come uomo, marito e papà,** che in ogni momento vuole dare il meglio di sè. Racconta tutto in questa autobiografia dal ritmo incalzante, imprevedibile, proprio come una partita di pallavolo, in cui si passa dall'attacco alla difesa. **Imprevedibile è stata anche la parola chiave della sua carriera**, durante la quale Ivan Zaytsev è stato **spesso chiamato ad un cambio di ruolo**, dalla posizione di palleggiatore, e poi, periodicamente, da opposto a schiacciatore.
In "Mia" troviamo tutto quello che gli ha dato la forza di cambiare, giorno dopo giorno, e di migliorare, per se stesso e per la sua famiglia.

GIOCHI

L'appuntamento di questa settimana è con un quiz un po' più complicato da risolvere... Mettetevi alla prova come dei veri matematici!



ECCO LE FOTO PIU' ORIGINALI E DIVERTENTI CHE ABBIAMO SCELTO DI PUBBLICARE SU QUESTO NUMERO DEL *LAZZATE VOLLEY MAGAZINE*

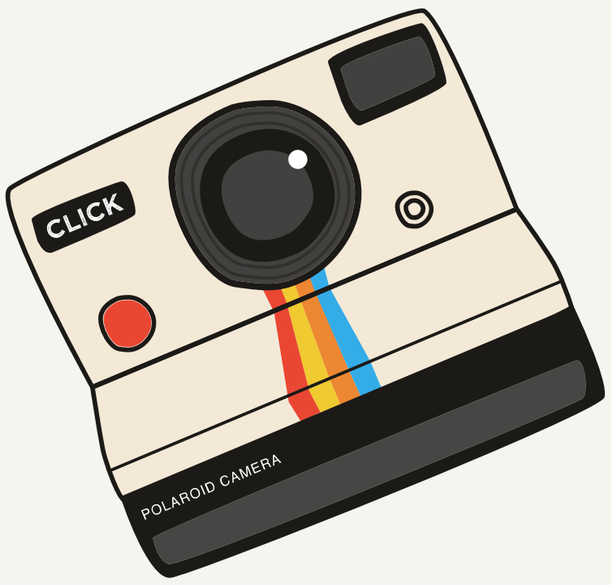
MARGOT, MINIVOLLEY

SOFIA, UNDER 14

CHIARA, UNDER 14

SARA, UNDER 14

CONTINUATE A PARTECIPARE ALLA SFIDA!



CONTINUATE A PUBBLICARE LE VOSTRE FOTO MENTRE VI ALLENATE A CASA, TAGGATE @LAZZATEVOLLEY E USATE L'HASHTAG #LAZZATEINSMARTVOLLEY

LE FOTO PIU' ORIGINALI E DIVERTENTI VERRANNO PUBBLICATE NEL PROSSIMO NUMERO DEL *LAZZATE VOLLEY MAGAZINE*

Non dimenticarti di seguirci anche sui social e sul nostro sito!

www.aslazzatevolley.com

Lazzate Volley ASD

@lazzatevolley

I NOSTRI SPONSOR

GPI di Davanzo s.r.l.
COMPONENTI PER L'IMBOTTITO E L'ARREDAMENTO
Via Adamello, 18/20 - 20824 Lazzate (MB) - www.gpidavanzo.it

Osteria del Borgo
cucina lombarda
Via Volta, 14 - 20824 Lazzate (MB)
tel. 02 96729538
Mobile 348 3523434 - 338 1793458

IL CONDOMINIO S.r.l.
Amministrazione Condominiale
Iscrizione A.N.A.C.I. n°7683
Tel. 02.9621530 Mail: ilcondominio@legalmail.it

Franzosi S.n.c.
QUADRI ELETTRICI
ELETTRONICI PER L'AUTOMAZIONE INDUSTRIALE
mail@franzosi.it - www.franzosi.it
Via G. Ferrari,21 - SARONNO (VA) - TEL. 02.9622691

MOBILI
F.LLI BALZAROTTI LUIGI E ORNELIO & C. s.n.c.
WWW.BALZAROTTI.IT
Via Monte Rosa, 37 - LAZZATE (MB) - Tel. 02.96320327 - Fax 02.96721952

Ambulatorio Odontoiatrico
CENTRO DENTALE S.R.L.
Piazza Lombardia, 17 - Lazzate (MB)
Tel. 02 96320019 - Cell. 333 4634776
info@centrodentalesrl.com - www.centrodentalesrl.com
Resp. San. Dr.ssa Olga La Spesa Martinengo
Aut. San. n. 31/05 del 10/10/2005

PIZZERIA ASPORTO - PAUSE PRANZO
CENE SU PRENOTAZIONE
Cuore Ristopizza
VIA PADOVAN 9/A, 20815 COGLIATE (MB)
TELEFONO 02 49789401

Max Impianti
MANUTENZIONE CALDAIE
TEL. 02.22.22.82.14

TPA SRL
TORNERIA PIROTTA AMBROGIO
Tornitura CNC conto terzi
Via Trieste 12
22070 FENEGRO' (CO)
www.tpatorneria.it

BCC Credito Cooperativo Cantù
Gruppo Bancario Cooperativo Iccrea

laREMADE
BUSINESS & LIFE SOLUTIONS

TECNA
TECNOLOGIE ALIMENTARI S.r.l.
IMPIANTI E MACCHINE PER PASTIFICI
Via Milano, 52 – 22070 Bregnano (CO)
Tel. 031-774293 Fax 031-774308
E-mail: tecna@tecnasaima.it

Convalida sistemi computerizzati
Qualifica di impianti e sistemi
Servizio di taratura strumenti
ADEODATA
Life Science Validation
GMP GAMPS Annex 11 CFR21 part 11 Compliance SOPs Data Integrity Auditing Validation Plan Instructions Serialization HVAC Metrology Utilities ISO 14644

REBELOT
P.zza Giovanni XXIII, 10
LAZZATE

lea Car S.R.L.
SARONNO
HYUNDAI Service
www.lea-car.com

2PL srl
www.2pl.it
ROVELLASCA (CO)
02-96749392 2pl@2pl.191.it
OLEODINAMICA - PNEUMATICA - LUBRIFICAZIONE

CAST
CABINE ASCENSORI
WWW.CASTLIFT.COM

SEVESO PRIMO
COPPE E TROFEI
LAZZATE
coppeetrofei@sevesoprimo.it

SERRAMENTI IN ALLUMINIO
F.LLI MARCHIORO
serramentimarchioro@libero.it
Via Marconi, 10
20824 Lazzate (MB)
Tel. 02 96720681
Fax 02 96728373

www.edilproposte.it
EDILPROPOSTE®
FRANCHISING IMMOBILIARE
P.zza Giovanni XXIII, n.3/4
20020 Lazzate (Mi)
Tel. 02.96729360
Fax 02.96729352
E-mail: lazzate@edilproposte.it

Pizzeria Il Ritorno
PIZZERIA D'ASPORTO
PIZZE FAMIGLIA – O'PANUOZZO - KEBAB
FRIGGITORIA (di ogni tipo)
PRODOTTI NAPOLETANI DI QUALITA'
TESSERA FEDELTA' - POSSIBILITA' DI MANGIARE IN LOCO
APERTI 7 GIORNI SU 7
Orari: 11.30 – 14.30 / 17.30 – 23.00
Via Vittorio Veneto, 121 – LAZZATE (MB)
Tel. 02 963 283 25 – Pizzeria il Ritorno

CARROZZERIA BEGGIO OMAR
POLIZZE AUTO
Via Marco Biagi n.5 - Lazzate (MB)
Tel: 02 96328037 Cell: 393 8670743
MIO CARROZZIERE
FEDERCARROZZIERI

SERRAMENTI
PORTE
PAVIMENTI
RIVESTIMENTI
VERNICI
BIZZO srl
Dal 1972 al servizio del cliente
Via Libertà, 116 - 20824 Lazzate - MB
bizzo@gruppomade.com
tel. +39 02.96320035

LA PIZZERIA
PIZZA DA ASPORTO CON FORNO A LEGNA
CONSEGNA A DOMICILIO
20020 Lazzate (Mi) - Via Vittorio Veneto, 8
Tel. 02 96720796

BIRRA & CUCINA
PORTER
GOOD STUFF
C.so Como 7 - Limbiate (MB) | 02 9963515

PONZINI 1862
Ponzini S.p.A. Via Vittorio Veneto, 68
20020 Lazzate (MB) 02 96320941
e-mail ponzini@ponzini.com

CENTRO ESTETICO
Linea Bellezza
Trattamenti di Estetica e Benessere
Via Vittorio Emanuele 63/A
LAZZATE TEL. 0296329599

RV IMPIANTI DI AIELLO ROBERTO
— CONDIZIONAMENTO
— RISCALDAMENTO
— IRRIGAZIONE
— SANITARI
M: 340 339 22 44
rvimpianti@gmail.com
via Prealpi, 25 — 20824 Lazzate (MB)

RISTORANTE PIZZERIA LUCKY
PESCE PIATTI LOCALI
Ristorante Pizzeria Lucky
Via Italia, 27
22070 Bregnano
Como
Tel.031 771918
Ristorante Lucky

BRM
PAVIMENTI RIVESTIMENTI
• Esposizione
• Vendita
• Posa pavimenti
• Rivestimenti
• Parquet
• Graniti
• Porfidi
• Beole
• Caminetti
• Stufe
• Arredobagno
20815 COGLIATE (MB) •Via A. Volta, 83
Tel.02 9661622 . Fax02 9662928
www.brmpavimenti.com

DB COMPUTERS
WWW.DBLAZZATE.COM
Via Nazionale dei Giovi, 240 Lentate sul Seveso

COLLABORAZIONI

MIAMICLUB
CENTRO SPECIALIZZATO IN PREVENZIONE PRIMARIA
WWW.MIAMICLUB.IT
LAZZATE
T.02 9672 1000
Via IV Novembre 16

DP Therapy
studio professionale di massoterapia - osteopatia
si riceve su appuntamento
tel 347-8380385
via I maggio 36, Ceriano Laghetto 20816 -MB-