

01 / 2023

PROMOBALL

M A G A Z I N E

VOLLEY - SALUTE - SPORT - INTERVIEW

Inizio col botto

Tre punti per battezzare il campionato

Cosa mangiare

Prima di un allenamento o di una partita

Il capitano

Grinta, passione e collante delle nostre tigri

Studio Maruggi

Il punto di riferimento per la comunità territoriale

INDICE

Le parole del nostro DS

P. 4

Bassano - Promoball

P. 4

Studio Maruggi

P. 8

Nutrizionista

P. 12

Nicole Castellini

P. 16



Volley Academy ssdrl
Via Moretto 38/b, Brescia



Possa la nostra squadra ispirarci con la loro dedizione e passione.

Ogni stagione porta con sé una miscela unica di speranza e ambizione.

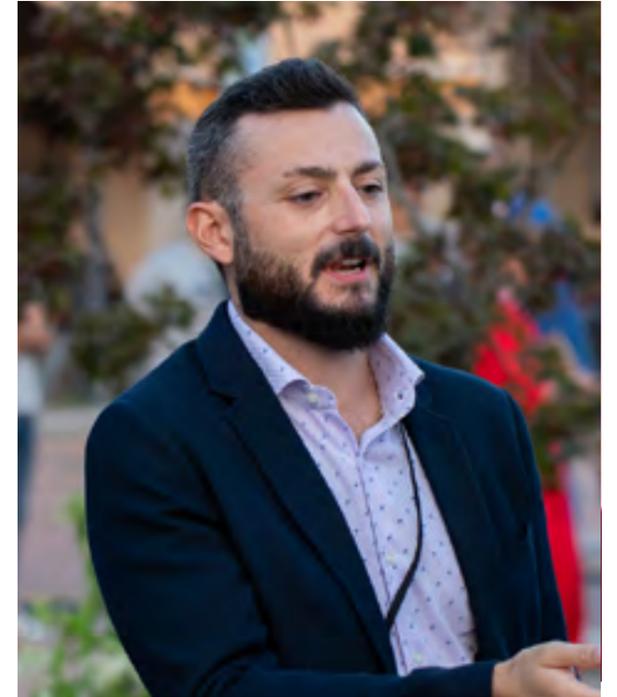
La stagione non riguarda solo le partite, le vittorie o le sconfitte; riguarda anche l'esperienza comunitaria che ci circonda, riguarda il cammino personale di ogni ragazza. Quindi, mentre ci imbarchiamo in questo viaggio, ricordiamoci che non conta solo il risultato, ma anche il viaggio stesso. Riguarda il brivido dell'attesa, la gioia di celebrare le vittorie e le lezioni apprese dalle sconfitte. Riguarda i momenti da batticuore, le giocate spettacolari, la forza e la volontà indomabile delle nostre tigri!



“Siamo pronti ad un altro campionato di alto livello”

Con la partita di domenica abbiamo dato il via alla stagione sportiva 23/24, stagione che speriamo di vivere da protagonisti.

Il gruppo è come sempre unito e coeso e, sebbene gli allenamenti siano duri e faticosi e la ripresa dopo la pausa estiva metta alla prova le nostre ragazze, si trova sempre il tempo per divertirsi e scherzare.



Giacomelli Luca
Direttore Generale PROMOBALL

Match Review

Bassano Volley vs Promoball Sanitars

08.10.2023

Lontano dalla propria tana e in rimonta. Così le tigri vincono la prima di campionato contro Bassano, disputando una partita in crescendo che consegna i tre punti e dà buone indicazioni sulle quali continuare a lavorare.

La partita. Per il match d'esordio, coach Nibbio si affida al sestetto composto dalla diagonale Conti-Baldi, al centro ci sono Ferrari e Macobatti, in banda Castellini e Populini, mentre a presidiare la seconda linea c'è Bertoletti. Gli scambi inaugurali sono di studio, e le due formazioni si alternano nel mettere palla a terra, tanto che il punteggio resta ingessato per due terzi. Poi, le padrone di casa provano a scappare e accumulano un buon vantaggio che le spinge sul 21-16, coach Nibbio ferma allora il gioco, ma non riesce ad innescare la rimonta delle sue, e il periodo si assegna per 25-20 a Bassano.

Secondo set. Con il sestetto confermato, la Promoball si ripresenta sotto rete per la seconda frazione di gara e la battezza con due ace consecutivi di Populini cui segue la

1-3



Esultanza finale vittoria



Arianna Populini Schiacciatore



Bassano Volley 1
Promoball Sanitars 3
(25-20, 18-25, 15-25, 20-25)

Prossima partita:
sabato 14 ottobre
ore 20.30
Promoball Sanitars VS
Laserjet Orgiano
PALAMACLODIUM, via
Gramsci 2, Macclodio.

Tre punti per battezzare il campionato.

parallela di Baldi per il 3-1. Due errori di distrazione comportano l'aggancio di Bassano, che innesca un nuovo spalla a spalla duro a cedere. La Sanitars, però, è brava a tener sempre la testa avanti, poi, girato sul 10-12, lancia l'allungo che, con il tabellone che segna il 10-14 biancorosso, obbliga la squadra di casa al time out. La pausa forzata, tuttavia, non deconcentra Castellini e compagne, anzi, le tigri fanno segnare il 11-16, e poco più in là, respinto un tentativo di rientro avversario, il 15-21. Bassano spende così il secondo tempo, ma la Promoball è centrata e concentrata, non si sottrae a scambi lunghi e al bel gioco, rintuzza gli ultimi tentativi di rimonta delle padrone di casa, e fissa il pareggio con il 18-25 firmato da Castellini.

Terzo set. Nel periodo che segue, poi, ribalta l'inerzia. La partenza sprint di Bassano non intimorisce, anzi, carica le biancorosse che agganciano sul 6-6, portano pressione alla ricezione avversaria e si mettono a tirare, calando il +3, 6-9. Da lì, poi, non retrocedono più,

nuova
conber
artigiani del ferro



ITS MACHINA
LONATI



al contrario incrementano il proprio margine, al punto che Bassano ricorre, senza successo al tempo, si issano sul 14-21, quindi staccano il vantaggio con un tondo 15-25.

Ufficio Stampa

PROMOBALL SANITARS

STARTING SIX

FINALE

La vittoria arriva nel set successivo pur se questo non comincia benissimo. La concentrazione nella metà campo Promoball, infatti, non è massima e le atlete di casa ne approfittano portandosi sul 5-2. Coach Nibbio richiama allora a sé la squadra, ma una risposta non arriva subito, e le avversarie si mantengono a distanza, toccando il 9-5. A quest'altezza qualcosa comincia a cambiare. La Sanitars risale e sorpassa per il 13-18. La Promoball preme e va sul 17-23 e la pratica viene archiviata, con set e partita che si chiudono sul parziale di 20-25.



CASTELLINI
BANDA



BALDI
OPPOSTO



FERRARI
CENTRALE



POPULINI
BANDA



MACOBATTI
CENTRALE



CONTI
PALLEGGIO



NIBBIO



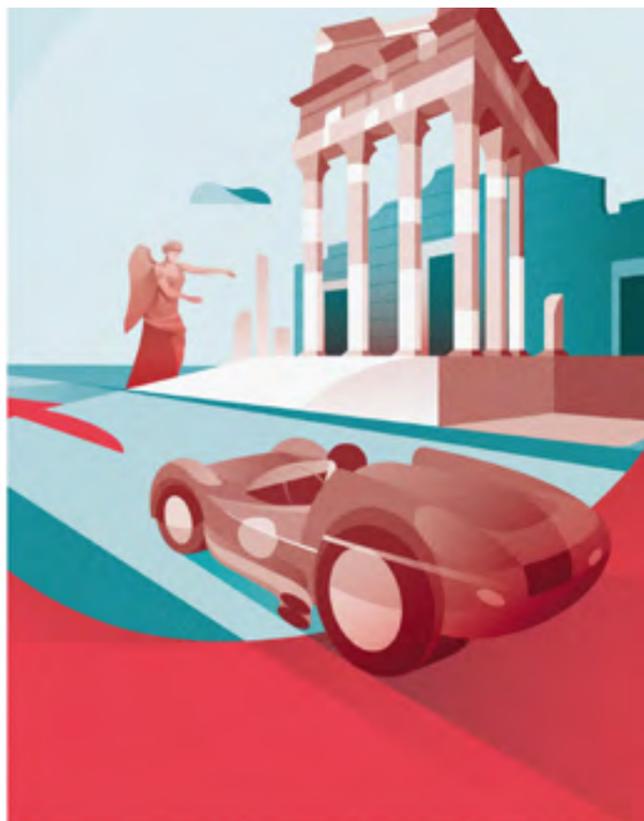
BERTOLETTI

STUDIO MARUGGI

Una società che sa guardare lontano

Studio Maruggi è una realtà multiprofessionale che mette al centro del proprio operato il cliente e i suoi obiettivi, aiutandolo a tramutarli in valore per la comunità (People), per il territorio (Planet) e lo sviluppo (Profit). Il punto di forza dello Studio Maruggi è la capacità di adattarsi alle varie situazioni che il territorio e l'ambiente in cui operiamo ci presentano. In Studio Maruggi, un anno fa, ci siamo impressi nella mente questo concetto per comprendere tutti insieme che solo se avessimo avuto la grinta e la volontà di incamminarci su un percorso in continua evoluzione avremmo potuto diventare, insieme, quello che sognavamo. Abbiamo iniziato a credere in noi stessi come motori del cambiamento e per questo ciascuno di noi si è effettivamente trasformato in un attore del cambiamento di cui oggi possiamo davvero apprezzare l'incredibile impatto.

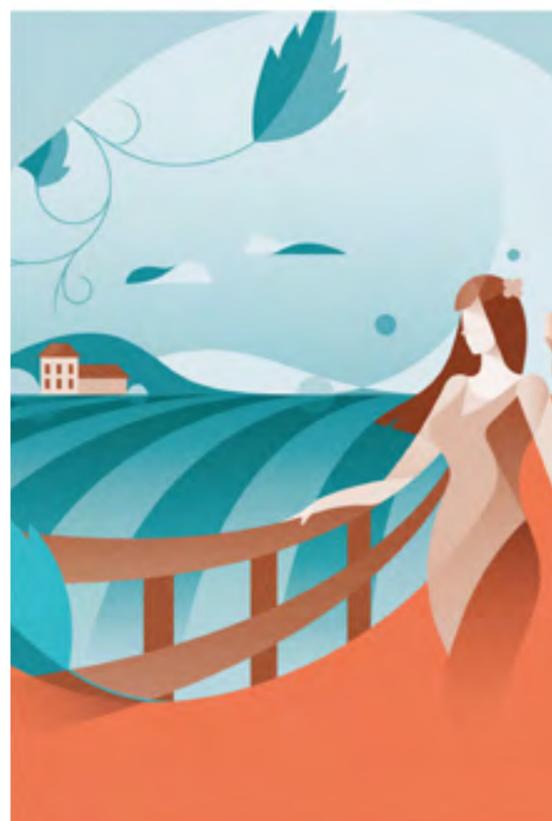
Il cambiamento è una forza vivificante che infonde energia nell'impresa e la rilancia verso un futuro collettivo di prospettive e di entusiasmo che coinvolge interamente l'ecosistema aziendale. È il momento in cui l'imprenditore o il manager, indicando la direzione, trasferisce quel senso di sicurezza che coinvolge e rassicura rispetto alle incertezze del cambiamento.



STORIA, CULTURE ED EVENTI:
BRESCIA CITTÀ ICONICA.



BRESCIA; UN UNIVERSO PROFESSIONALE DI ALTO PROFILO,
PER UN PERCORSO DI CRESCITA CONDIVISO.



BRESCIA: UNA PROVINCIA RICCA DI TRADIZIONI
AGROALIMENTARI, CON CARATTERISTICHE UNICHE.



STUDIO MARUGGI

maruggi.com 

È questa la vera essenza della leadership: mettersi in viaggio verso il futuro trasferendo a collaboratori, dipendenti, clienti e fornitori quella energia contagiosa che moltiplica la voglia di partecipare e di mettersi in gioco per provare a cambiare un pezzo di mondo.

Noi di Studio Maruggi abbiamo posto al centro del nostro universo operativo la capacità di supportare i nostri clienti nel viaggio verso il cambiamento. Abbiamo capito, più di 10 anni fa, che se avessimo voluto essere davvero in grado di rispondere ai crescenti bisogni di cambiamento del contesto che ci circonda, avremmo dovuto cambiare prima di tutto noi stessi per essere pronti quando l'onda della trasformazione avesse iniziato a rombare sui destini delle imprese del nostro territorio.

E così ci siamo attrezzati preparandoci ad affrontare i temi della fabbrica, della pianificazione logistico-produttiva, della compliance, di Industria 4.0, della digitalizzazione e adesso della pianificazione strategica e delle tematiche di governo della sostenibilità ambientale e d'impresa.

Vogliamo essere il partner affidabile che permette all'impresa di affrontare l'avventura del viaggio verso il futuro con tutti gli strumenti che le permettano di avere successo e cavalcare l'onda del cambiamento.

Crediamo senza paura al cambiamento e per questo stiamo lavorando con passione da diversi anni per creare un nuovo modello innovativo per i servizi professionali. Ci siamo strutturati per essere al fianco dei nostri clienti, non solo per assisterli, ma condividendo i loro obiettivi, affrontando il viaggio che intendono intraprendere e mettendo a disposizione gli strumenti che li aiutino a navigare nella complessità dei percorsi che li porteranno verso il futuro. Sempre tenendo fede alla nostra visione che mette al centro valore, comunità e sviluppo.

Come può lo sport dare suggerimenti per affrontare le sfide che ci si pongono davanti?

Lo sport è un'attività che richiede talento, coordinazione e gioco di squadra per poter raggiungere gli obiettivi agonistici prefissati. In Studio Maruggi, come in una società sportiva, abbiamo costruito un modello lavorativo che si basa su questi tre presupposti. Il raggiungimento degli obiettivi è frutto di un'abile cooperazione e gioco di squadra che uniti al talento dei nostri collaboratori ci permettono di offrire un servizio sempre puntuale e di qualità. Adattabilità, determinazione e disciplina sono caratteristiche che ci hanno permesso di superare le difficoltà sopra citate che si sono poste lungo il nostro percorso.

Nell'ottica di supporto alle imprese del territorio lo Studio Maruggi gioca un ruolo fondamentale per la generazione di valore e benessere. Allo stesso modo lo sport, visto come strumento di svago e aggregazione sociale, gioca un ruolo fondamentale per il benessere delle persone. L'attività sportiva infatti è parte integrante della vita di una comunità; genera, non solo, persone sane e abili fisicamente ma, anche, numerose possibilità di accrescimento e arricchimento personale.

Cosa significa per una realtà come la vostra sostenere lo sport e perché avete scelto di legare il vostro nome a quello di Promoball?

Abbiamo trovato in Promoball, partendo dalla figura di Luca Giacomelli, una realtà giovane, intraprendente e dinamica che ha voglia di costruire un progetto rivolto soprattutto al territorio e alle persone che lo popolano. Non solo gli obiettivi sportivi che si sono posti sono sfidanti per l'intera squadra ma, anche, per il resto dell'entourage che di conseguenza completa il progetto sportivo (tifosi, parenti, sponsor e sostenitori). Nonostante lo Studio Maruggi sia una realtà ormai consolidata da oltre 45 anni sul territorio, i membri del suo team sono prevalentemente giovani under 35 che fanno del gioco di squadra uno dei punti di forza del loro lavoro.

Come lo Studio Maruggi nel lavoro, anche la Promoball nella pallavolo fa del gruppo il suo punto di forza. Infatti, una squadra vincente è costituita da giocatori che lavorano insieme per raggiungere un obiettivo comune e la vittoria non è mai del singolo individuo bensì di tutta la squadra. Il leader di un'azienda ha il compito di far emergere le migliori qualità del singolo perché questi possa contribuire al massimo del suo potenziale agli obiettivi aziendali.

Ritenete che ci siano analogie tra lo sport e la pallavolo in particolare, e il mondo del lavoro, che questi settori possano condividere valori, filosofia, obiettivi?

Per molti anni ci siamo interrogati sul senso della nostra attività professionale ed in particolare sull'opportunità e la motivazione di affrontare un cambiamento del nostro modo di lavorare. Siamo nati e siamo da decenni uno studio di commercialisti il cui obiettivo principale è quello di supportare le imprese nella gestione degli adempimenti contabili e fiscali. Con il passare degli anni, ascoltando le esigenze che i nostri clienti via via manifestavano, ci siamo resi conto che c'era bisogno di molto di più che essere dei contabili precisi e degli ottimi fiscalisti. C'è bisogno di essere un punto di riferimento presente, puntuale, affidabile su un numero elevatissimo di questioni tecniche, giuridiche e amministrative che emergono dalla complessità con cui il mondo economico, e non solo, si sta evolvendo. Abbiamo capito davvero che se vogliamo trovare il senso del nostro agire, dobbiamo interpretare il nostro essere punto di riferimento per la comunità territoriale. Il nostro agire deve essere orientato a fare in modo che il sistema economico territoriale possa prosperare, svilupparsi, generare valore affinché si possano creare le condizioni per la crescita e il benessere della comunità che vive attorno al sistema economico. Come nello sport, quindi, anche il lavoro è un'attività che richiede una grande capacità di adattamento e elasticità per poter raggiungere gli obiettivi prefissati. Noi di



Cambiare è un viaggio avventuroso.
Scegli chi sa guardare lontano.



STUDIO MARUGGI

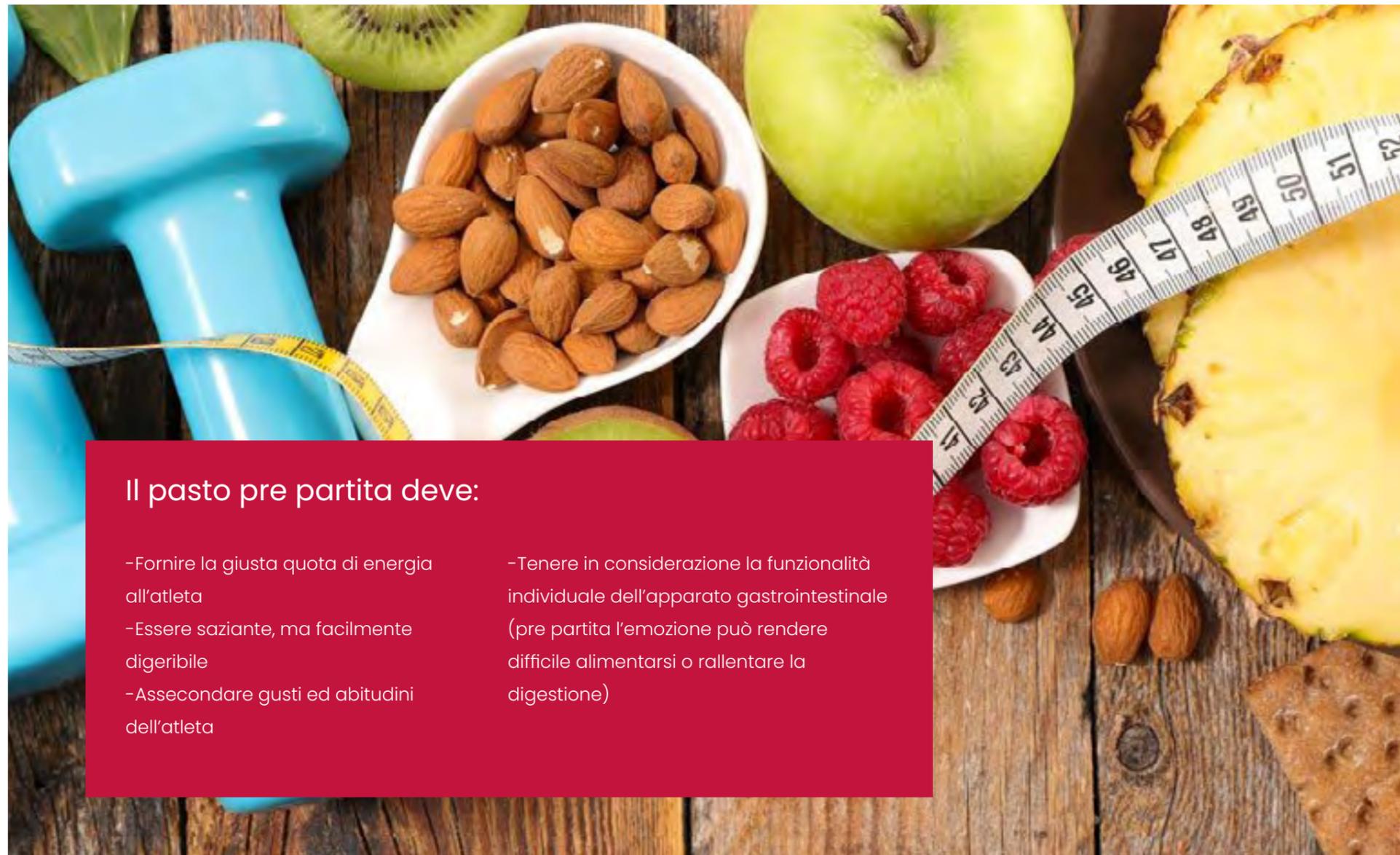
Studio Maruggi lo sappiamo bene ed è per questo che lavoriamo come una grande squadra nella quale le professioni e le competenze si uniscono con l'obiettivo di generare, sempre maggiormente, benessere e sviluppo per la comunità.

Nutrizionista

Cosa mangiare prima di un allenamento o partita?

Una delle domande che mi viene fatta più spesso riguarda cosa è meglio mangiare prima di scendere in campo, che sia per un allenamento o per una partita e, soprattutto, quando farlo. Per fornire energia il pasto deve essere a base di carboidrati che sono la benzina necessaria nell'attività sportiva. La pallavolo è uno sport misto dove entrano in gioco diversi metabolismi che portano alla produzione di energia. E' dunque bene assumere grassi e carboidrati, questi ultimi sono la fonte più utilizzata e che non si deve mai esaurire. L'atleta senza carboidrati è come una macchina che non ha più benzina....non va avanti!

Il pasto deve essere consumato almeno 2h30 -3h prima se si tratta del pasto principale (pranzo) o 1h30min prima se è lo spuntino. Questo timing è essenziale sia per far sì che la digestione sia avviata e non si sovrapponga con le richieste energetiche dei muscoli, sia per evitare che lo scuotimento dello stomaco, inevitabile nella pallavolo dati i continui movimenti, crei spiacevoli inconvenienti (nausea, vomito, bruciore di stomaco).



Il pasto pre partita deve:

- Fornire la giusta quota di energia all'atleta
- Essere saziante, ma facilmente digeribile
- Assecondare gusti ed abitudini dell'atleta
- Tenere in considerazione la funzionalità individuale dell'apparato gastrointestinale (pre partita l'emozione può rendere difficile alimentarsi o rallentare la digestione)

DOTT.SSA
SARA CAMPAGNA
NUTRIZIONISTA



Veniamo agli esempi pratici.

Se l'allenamento è nel primo pomeriggio, il pranzo ideale da consumare può essere un piatto di pasta o riso condito in maniera semplice (olio e grana, sugo alle verdure, sugo alle olive) accompagnato da verdura.

Come dicevo andrebbe consumato 2h30min-3h prima dell'allenamento, cosa non sempre possibile con gli orari scolastici e i vari impegni giornalieri. C'è chi esce alle 14 da scuola e alle 15 deve essere in campo, in questo caso il consiglio è di mangiare la pasta a scuola durante l'ultima ricreazione oppure fare delle merende più abbondanti e alle 14 mangiare un panino con un affettato leggero (tipo fesa di pollo).



Se invece l'allenamento è nella seconda metà del pomeriggio la merenda sarà il pasto che lo precede; possibili snack sono:

- frutta con una manciata di frutta secca o
- un panino/fette biscottate con marmellata/cioccolata o
- frutto con dei crackers o
- succo/spremuta/the con dei biscotti secchi.

Nel caso di allenamento serale il consiglio è una doppia merenda: la prima con un frutto a 2h dal pranzo e la seconda 2h prima dell'allenamento con un panino o toast più un succo (questa merenda non sostituisce la cena!!)

Per le partite pomeridiane valgono le stesse indicazioni; nel caso di una partita al mattino dopo colazione l'ideale è che questa sia consumata 2h prima con fette biscottate/pane con marmellata o biscotti secchi + spremuta o succo di frutta. Se tra colazione e partita passano almeno 3h può essere inserito anche un latticino (latte o yogurt) che altrimenti sconsiglio per i tempi di digestione più lunghi.

Ulteriori accorgimenti nel pre partita sono:

Non provare cibi nuovi che non si sono testati in allenamento e di cui non conoscete la digeribilità. Se tendete ad avere, complice l'emozione, fastidi gastrointestinali meglio evitare nei 2-3 pasti antecedenti l'eccesso di fibre (farine integrali; ridurre abituale quota di verdura e frutta, ma non azzerarla) e cibi molto "pannosì" (gelati, panna, latte intero).

Ricordate che queste sono indicazioni generali, ma che la cosa migliore resta sempre la personalizzazione del piano nutrizionale.



BM carrozzerie



IL CAPITANO

Parola d'ordine: brillante.

Così definirei la mia squadra. Non si può parlare di una giocatrice singola ma, con il giusto contorno e con l'unione, siamo capaci di brillare in campo.

Quest'anno bisogna puntare al massimo, ci impegneremo per spostare la linea un pò più in là rispetto alla stagione passata. Credo che il non non porsi mai limiti sia una chiave universale per ottenere cose belle.

Personalmente, darò tutta me stessa per aiutare la squadra a raggiungere gli obiettivi preposti, sono una giocatrice determinata a cui piace mettersi in gioco e imparare sempre cose nuove, quindi spero di acquisire anche quest'anno tasselli importanti che serviranno alla squadra.



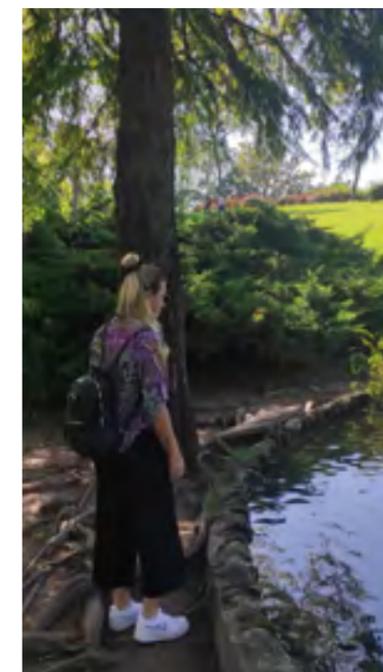
L'obiettivo principale per me nella prossima stagione é accrescere quello che abbiamo costruito lo scorso anno.



16 NICOLE CASTELLINI

Quando un anno fa ho conosciuto la Promoball, ho percepito un calore umano ed un'attenzione verso le giocatrici inspiegabile. Avevo già capito la grande professionalità di questa società. Tutte queste caratteristiche si sono sempre riconfermate e, anzi, mese dopo mese, ne ho scoperte di nuove. Ho scelto Promoball e sceglierei di nuovo questo fantastico team perchè non mi hanno mai delusa.

[@nicolecastellini_16](https://www.instagram.com/nicolecastellini_16)



 **PROGET COLOR**



TEMPINI 1921

riveste l'abitare



Puliamo



PCS INFORMATICA
ASSISTENZA & CONSULENZA

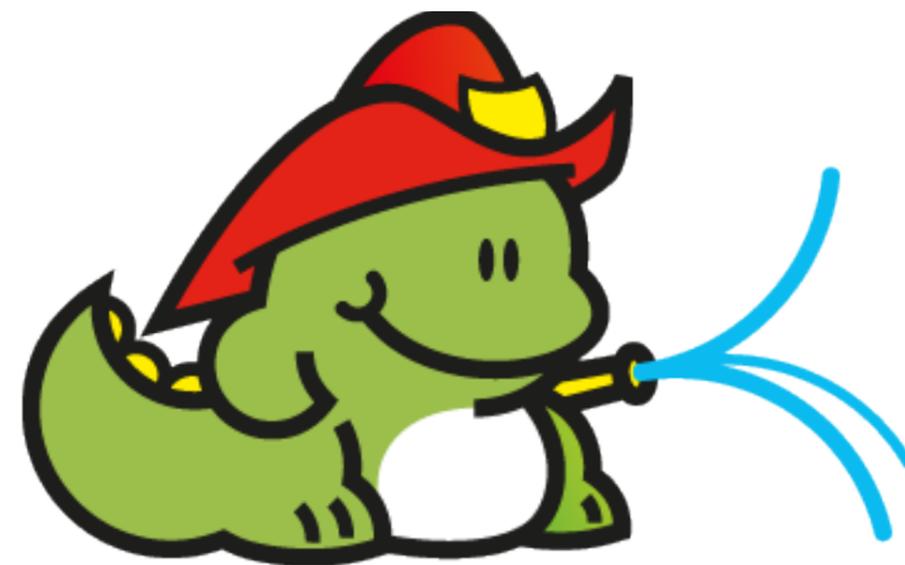
**Tomasoni
Spurgghi**



TEMPINI 1921

riveste l'abitare

SAVER



COPE

imb**all****ine**
IMBALLARE & CONFEZIONARE

PROMOBALL

V O L L E Y



Sede operativa

Via XXV aprile, 61,
25020 Flero - BS

Telefono

030 276 1047

Mail

segreteria@promoball.it
giovanili@promoball.it
marketing@promoball.it

www.promoball.it

