

6 / 2024

PROMOBALL

M A G A Z I N E

VOLLEY - SPONSOR - SOCIALE - INTERVIEW

Emma
Bergamaschi

Un felicissimo ritorno tra le tigri

Match
Review

Si ritorna alla vittoria!

Perchè si
aumenta di
peso

La parola alla nostra nutrizionista

Progetcolor

Ancora al nostro fianco per
sostenere le ragazze



INDICE

Nicole Castellini

P. 2

Match Review

P. 8

Proget Color

P. 14

Perchè si aumenta di peso

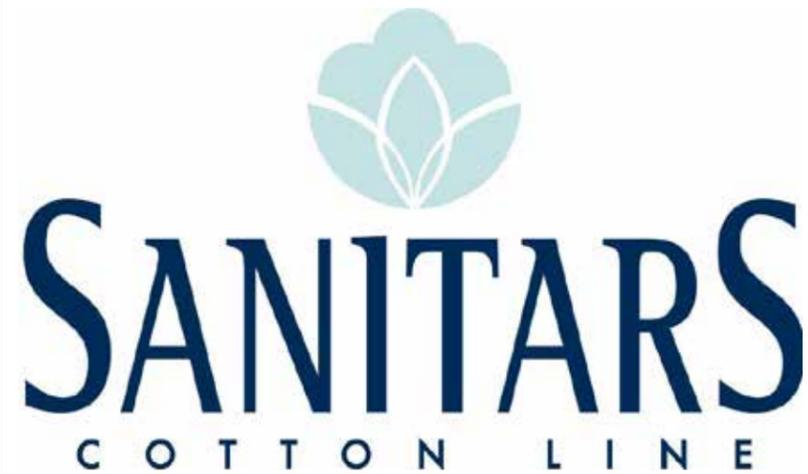
P. 18

Emma Bergamaschi

P. 24



#BETHETIGER



La parola al nostro capitano a cui porgiamo le migliori congratulazioni per gli obiettivi scolastici raggiunti: nuovamente dottoressa!

Quella di sabato è stata una partita importante, avevamo bisogno di gioia e di allegria che smorzassero un po' la tristezza data dall'ultima sconfitta e dall'assenza di alcune compagne e atlete.

La vittoria di sabato ci ha ricordato quanto possiamo fare e dare se rimaniamo unite.



Nicole Castellini
Capitano Promoball

Un particolare encomio va a Elisabetta, che ha saputo destreggiarsi egregiamente in un momento di difficoltà durante il match e ha saputo dare il meglio di sé.

Inoltre, una nota di merito va a tutta la squadra e alle compagne, durante la settimana fanno degli allenamenti meravigliosi e sanno spiccare per le loro qualità pallavolistiche.



CALENDARIO FEBBRAIO

 PROGET COLOR

L'Arte del Colore





PROMOBALL SANITARS

STARTING SIX



CASTELLINI

BANDA



SANDRINI

OPPOSTO



MACOBATTI

CENTRALE



MORICONI

BANDA



FERRARI

CENTRALE



CONTI

PALLEGGIO



NIBBIO



BERTOLETTI

LIBERO

Gli artigli delle tigri tornano a graffiare!

Promoball vs Olginate

24/02/2024

Tanto cuore per una prestazione corale, di squadra, che riporta i tre punti e il sorriso. Dopo lo stop di una settimana fa, la Promoball torna al successo nel match casalingo contro Olginate, chiuso 3-0, e si affaccia alla settimana che porterà al derby con Torbole rinvigorita anche nel morale.

La partita. Alle prese sempre con defezioni e assenze note, coach Nibbio schiera il sestetto la cui diagonale poggia su Conti e Sandrini, Ferrari e Macobatti sono le centrali, mentre Moriconi e Castellini le bande. A Bertoletti, infine, è affidato il compito di presidiare la seconda linea. Quando il duo arbitrale dà il via alla contesa sportiva i due sestetti si alternano ai punti tratteggiando un inizio di set in equilibrio, poi la Sanitars, in pieno rodaggio di meccanismi, fa le prove di fuga, guadagnando un break di 3 punti, 7-4. Olginate non sta a guardare e recupera subito, tuttavia, dal 7-7, si ritrova presto a dover inseguire ancora. E questo perché le tigri di grinta e di cuore, tra colpi inferti e muri ben piazzati, si prendono un nuovo vantaggio, portandosi sul 12-8, che poi vanno ad incrementare: 14-10, 16-10 (e tempo avversario), 18-10. Il ritmo c'è, la costanza pure, e l'attenzione sugli scambi lunghi non manca, infinito ad esempio quello risolto da Sandrini (a fine match premiata come Mvp) per il 22-13. Poi la capitana Castellini piazza il



Bertoletti



Moriconi



**Promoball Sanitars 3
Olginate 0
(25-15, 25-23, 25-20)**

Prossima partita:
Sabato 2 marzo, ore 20.30,
Promoball Sanitars-Torbole Casaglia,
via Gramsci, Maclodio.

pallonetto lungo che vale il set ball, e Conti la chiude 25-15.

Secondo set. Con la formazione confermata e sulla scia del vantaggio preso, la Promoball inizia bene la frazione di gara successiva, 4-2, che sin dalle prime battute ripropone i lunghi scambi già visti anche in precedenza. Un super doppio salvataggio di Conti non basta a risolvere quello del 4-3, ma la Sanitars non si demoralizza. Anzi la fa a spallate con le ospiti, poi dal 7-7, cerca margine e lo trova. Sul 11-8 firmato Castellini, che passa in mezzo al muro, il tecnico avversario ferma il gioco, ma alla ripresa le biancorosse tirano dritte per la loro strada. Conti innesca bene le sue centrali che, a turno, vanno a bersaglio tenendo avanti la squadra, e di nuovo la numero 16 mette giù il 15-11. Poco dopo, con Sandrini che segna il 19-14, c'è anche il secondo time out ospite, che stavolta qualcosa porta, dato che qualche attimo dopo è coach Nibbio a doversi rifare al tempo. Benché Olginate qualche passo lo recuperi, la Promoball è centrata ed efficace e brava a superare anche qualche suo errore, poi Castellini mette a segno un punto impossibile per il 23-20, con le compagne resiste agli ultimi assalti, e un attacco di Moriconi sancisce il 2-0, 25-23.

SAVER



Finale. Sempre con lo stesso sestetto di partenza, la Sanitars inizia anche quello che poi sarà l'ultimo set di serata. Facendosi preferire alle ospiti, comincia mettendo la testa avanti, quindi innesca i primi scatti verso la vittoria da 3 punti. Prima il tabellone segna un 11-8, poi un 13-9, e se dopo il tempo avversario c'è da registrare un 14-12, a seguire di riavvicinamenti tra le due formazioni non ce ne saranno più. La Promoball, infatti, strappa il parziale portandosi sul 17-12, con punto di Moriconi che poi insieme a Macobatti alza il muro per il 20-14. Sempre la centrale, stavolta con la collaborazione di Conti stampa il 22-16, mentre a chiuderla ci pensa Sandrini con due punti consecutivi che fissano il punteggio sul 25-20.



IL COMMENTO

Serviva una prestazione di squadra, di gioia, che ci facesse tornare il sorriso e ci facesse ricordare quanto possiamo dare e fare – esulta la capitana Nicole Castellini, fresca di laurea – Ringrazio tutte le mie compagne, Elisabetta (Sandrini) in primis che è entrata in un momento difficile e ha saputo dare il meglio di sé, ma anche tutte le altre perché durante la settimana fanno allenamenti meravigliosi e questo risultato è di tutte e quattordici



CLASSIFICA



PROMOBALL SANITARS



Cartiera dell'Adda



Trentino Energie



Idras Torbole



Bassano Volley



Volley Lurano



Studio 55



Laserjet Orgiano



Electro Adda



Brescia Volley



Valpala Evoca



U.S. Torri



Chorus Volley



GPS Volley Group

Proget Color ancora a sostegno delle tinte biancorosse

Di colori se ne intende, e anche quest'anno ha scelto di sostenere il biancorosso Promoball. Stiamo parlando di Proget Color che, per la stagione in corso, si conferma sponsor della nostra società.

L'azienda di Montirone, che un anno fa aveva scelto di legare il proprio nome a quello della Promoball, prosegue dunque nel cammino condiviso con l'obiettivo già dichiarato di accompagnare la crescita delle singole giocatrici con passione e serietà, secondo un progetto che, saldandosi con i valori che lo sport persegue e veicola, punta al raggiungimento di obiettivi comuni.

Sin dalla sua fondazione la Proget Color di obiettivi se ne è posti molti, raggiungendoli di volta in volta grazie all'affidabilità e alla professionalità che la caratterizzano. Tali tratti distintivi sono stati le fondamenta



sulla quali costruire il profilo di leader nel settore dell'automotive con la produzione e la commercializzazione di prodotti vernicianti per carrozzeria, industria ed edilizia.

Fortemente legata al territorio in cui è nata e cresciuta, ma con lo sguardo dritto e aperto nel futuro, verso orizzonti molto più ampi, l'azienda, in un continuo processo di aggiornamento e crescita, ha saputo radicarsi, ma pure aprirsi a collaborazioni con le più grandi multinazionali produttrici di vernici. E la sua gamma di servizi è risposta per i tanti e differenti bisogno della clientela.

Proget Color è in grado di ricreare qualsiasi colore in modo rapido e preciso, con la realizzazione di piastrelle fisiche verifica il colore con il campione reale, poi si occupa di creare e testare interi cicli di verniciatura tarati sulle richieste della clientela che accompagna anche con dimostrazioni esaustive dell'utilizzo del prodotto. Non solo, grazie ai mezzi di cui dispone, è in grado di controllare e calcolare le emissioni Voc dei clienti con l'assistenza a questi ultimi, inoltre, che passa anche da un servizio di recente introduzione, ovvero la possibilità di noleggio auto di cortesia.

Che si parli di carrozzeria o industria, la qualità e la competenza sono sempre assicurati, con oltre trent'anni di vita ed esperienza lì a dimostrarlo.

I nostri Servizi



Colori a Campione



Siamo in grado di ricreare in modo rapido e con precisione assoluta qualsiasi colore.

Piastrine di prova tinta



Realizziamo piastrine fisiche al fine di verificare il colore con il campione reale.

Controllo Emissioni VOC



Controlliamo e calcoliamo la quantità di emissioni VOC dei nostri clienti.

Applicazione e dimostrazione



Effettuiamo dimostrazioni esaustive per l'utilizzo ottimale di ogni prodotto.

Cicli di verniciatura



Studiamo, creiamo e testiamo cicli di verniciatura su misura per ogni tipo di richiesta.

I nostri Punti di Forza



Gestionale



Consulenza management che permette di riuscire ad avere più clienti, vendere più servizi o ridurre i costi.

Marketing



Consulenza sulle nuove esigenze e necessità nel quotidiano rapporto fra carrozzerie e clienti.

Formazione



Per ampliare la conoscenza e la familiarità con tecniche e prodotti di ultima generazione.

Layout Carrozzeria



Servizio di studio e progettazione personalizzata dei locali carrozzeria per la produttività.

Creazione Logo



Per promuovere la propria azienda attraverso il Marchio, i Colori, le Parole e le Forme.



CONGRATULATIONS

Castellini Uicla

Perché si aumenta di peso

Quando parliamo di aumento del peso possiamo far riferimento a un incremento transitorio legato a un cambiamento dei liquidi corporeo o ad un aumento della massa muscolare in risposta all'allenamento e alla dieta o a un effettivo aumento della massa grassa.

In questo articolo faremo riferimento all'ultimo caso.

Dal punto vista fisiologico l'aumento di peso deriva da uno squilibrio tra energia che entra nel corpo tramite il cibo e l'energia che viene consumata. In pratica mangiamo di più di quello che realmente consumiamo.

Va sottolineato che un fluttuaggio di 2-3kg in un anno è normale anche a parità di bilancio energetico.

Ma cosa porta alcune persone ad aumentare in modo significativo di peso? e spesso ad avere difficoltà a riprendere peso?

In passato e ancora oggi nell'opinione comune l'aumento del peso viene attribuito alla forza di volontà del singolo che lo rende incapace di resistere al cibo al di là dello stimolo della fame.

Studi recenti hanno dimostrato che i soggetti con sovrappeso ed obesità in realtà hanno difficoltà a perdere e mantenere un peso nella norma per un mix di fattori biologici, ambientali, comportamentali (abitudini), cognitivi (modo di pensare) ed emotivi.

Avere una conoscenza di sana alimentazione è alla base dello stile di vita sano, quindi è essenziale informarsi con professionisti del settore.



Al di là del corretto stile di vita basato sul movimento e su una dieta sana e flessibile, risulta fondamentale conoscere alcuni degli ostacoli al mantenimento del normopeso poiché se reiterati nel tempo diventano un problema.

1) Stimoli antecedenti alimentari: presenza del cibo nell'ambiente in cui viviamo. La sola vista del cibo è sufficiente a determinare una risposta fisiologica: passare davanti alla vetrina di una pasticceria crea un aumento involontario della salivazione e della fame.

Per gestire questi stimoli è molto importante saper fare la spesa nel modo corretto: non andarci a digiuno, portare l'elenco di ciò che serve davvero evitando le corsie più "rischiose" ed evitare di comprare grandi scorte di cibo pronto all'uso (biscotti, merendine, crackers...). Una buona organizzazione della dispensa casalinga è un ulteriore punto di forza: non lasciare troppo cibo in giro per casa, ma mettere tutto all'interno di un armadietto per esempio. Quante persone tengono le caramelle sul tavolo del salotto e le spiluccano ogni volta che ci passano davanti?!

Anche la preparazione dei pasti e il come li si serve sono importanti: l'ideale è cucinare le giuste porzioni per evitare cibo in eccesso che poi ci può far prendere l'abitudine a spiluccare sempre quel qualcosa in più

2) Stimoli antecedenti non alimentari: emozioni negative (per es ansia, rabbia, noia...) o positive (per es gioia, allegria), l'ora del giorno (per esempio la sera dopo cena), un luogo (per es la casa dei nonni), il fare alcune attività (per esempio guardare la tv sul divano la domenica pomeriggio...).

Se mi abituo a mangiare davanti alla tv, si determina un condizionamento tale per cui poi ogni volta che mi siedo davanti alla tv si sentirà il desiderio di cibo.

3) Desiderio di cibo: saper distinguere la fame edonica da quella fisiologica. Se per esempio non mangio da 3-4h e sento fame, questa verosimilmente sarà reale; se dopo un'ora da un pasto completo ho voglia del dolce invece ci troviamo in una condizione di fame edonica. Ideale è saperle riconoscere e nel caso di fame edonica attendere il pasto successivo distraendosi con altre attività

Spesso riconoscere questi stimoli risulta molto difficile, ma se ne prendiamo coscienza poi è possibile far fronte a queste condizioni

4) Pensieri problematici: sono automatici e non ci accorgiamo di farli, ma ci danno delle "scusanti". Per esempio: "si dai oggi sono stanca posso mangiare ciò che voglio", "ormai oggi ho mangiato 2 fette di torta tanto vale che ne mangio tre" (meccanismo tutto o nulla), "sono una golosa senza volontà non riuscirò mai a mangiare correttamente"

5) Conseguenze positive del cibo: l'assunzione del cibo ha un effetto gratificante e la maggior parte di noi lo usa più o meno per gratificarsi o cercare una fonte di piacere. Se però il cibo diventa una fonte di piacere esclusiva o predominante può portare a condizioni di sovrappeso. Risulta perciò fondamentale avere anche altre attività gratificanti per stare bene, pur non dimenticando che è giusto che mangiare sia fonte di piacere!



TEMPINI 1921
riveste l'abitare

Un grande ritorno da fuori provincia!

Mi sono avvicinata al mondo della pallavolo otto anni fa giocando nella squadra di quartiere e da allora non ho mai smesso di coltivare questa passione. Sono arrivata in Promoball a dodici anni e ci son rimasta per tre anni. Ho vissuto esperienze diverse e lontane da casa, queste mi han permesso di crescere sia in ambito personale che pallavolistico. Allontanarsi dalla propria comfort zone può sembrare inizialmente un ostacolo, ma una volta superato ci si rende consapevoli di essere più forti ed indipendenti. Non è sicuramente facile, ma conservo dei bellissimi ricordi a riguardo. La pallavolo per me ha un ruolo centrale, anche se a volte mi ha portata a dover fare importanti sacrifici. Vivere quotidianamente allenamenti e palestra significa sfogarmi, un modo per estraniarsi dalla realtà esterna per qualche ora. Di questo sport amo anche l'unione e la coesione che si crea con le altre atlete, si creano infatti legami a lungo termine.



“Ora sono tornata a casa e casa significa anche Promoball, che ha sempre rappresentato per me un porto sicuro e una grande famiglia, della quale mi sono sempre sentita parte integrante.”



EMMA BERGAMASCHI

Potersi allenare con la prima squadra è sicuramente uno stimolo importante e un modo per rendersi utile e disponibile in questo momento di emergenza, data la carenza di atlete dovuta ad infortuni e motivi personali. Inoltre un punto a favore della prima squadra è il fatto di avere un grande allenatore: Giorgio è molto preparato, disponibile, in grado di mantenere stabilità nel gruppo e capace di organizzare efficacemente ogni seduta di allenamento. Per quanto riguarda l'under 18 sono molto propositiva e spero si riescano a raggiungere gli obiettivi che tutte insieme ci siamo prefissate ad inizio stagione.

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





PROMOBALL STORE



Felpa Academy



Felpa Promoball



Pantalone Promoball



Giubbino Promoball



Zaino Academy



Felpa panchina



Polo Promoball



T-shirt Promoball



Borsone Promoball B

MAIN SPONSOR



GOLD



SILVER



BRONZE



SUPPORTERS & PARTNER TECNICI



LE ASSOCIAZIONI CHE SOSTENIAMO





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

