

IL TIRRENO, giovedì 10 ottobre 2012



Il momento in cui Luigi Nannipieri, Presidente della Misericordia di Navacchio consegna al medico sociale del Casciavola, dott. Presciuttini, in defibrillatore.



L'assessore allo Sport del Comune di Cascina, Alessandro Ribechini, parla al pubblico presente sugli spalti tra due gruppi di giovani atleti del primo e del secondo corso.

Ringraziamenti

La Società VCC esprime il suo sentito ringraziamento all'Assessore allo Sport Ribechini per il suo fattivo interessamento, al Presidente della Misericordia di Navacchio Nannipieri per la sensibilità dimostrata e al dottor Cecchini per la professionalità e l'attenzione profusa nella formazione del pronto intervento

Ecco i defibrillatori nelle palestre ... per salvare la vita

CASCIAVOLA

La speranza, ovviamente, è che non serva mai a nessuno. Ma grazie al defibrillatore donato dalla Misericordia di Navacchio, i ragazzi possono fare sport in tutta sicurezza alla palestra dell'istituto "Paolo Borsellino" di Casciavola. Un'iniziativa coordinata dal progetto "Cecchini Cuore" di Maurizio Cecchini, e sostenuta dall'amministrazione, che ora può contare su tre defibrillatori distribuiti nel territorio comunale.

«Gli altri due sono installati al campo sportivo di Cascina e alla palestra Galilei – spiega l'assessore allo Sport Alessandro Ribechini – ma nel giro di 20 giorni ce ne sarà uno anche alla scuola media di San Frediano. L'obiettivo è quello di averne almeno uno in ogni frazione, e per questo stiamo avviando un protocollo d'intesa con Misericordia, Pubblica assistenza e Croce rossa». In Italia si contano circa 70mila decessi l'anno a causa dell'arresto cardiaco. Una cifra che può ridursi significativamente, grazie alla presenza di un defibrillatore.

«È un macchinario in grado di salvare molte vite – dice Ribechini – ed è importante che si trovi nei luoghi in cui i ragazzi praticano sport». Ne usufruiranno le società sportive Volley club Cascina e Casciavola Volley, ma anche tutti coloro che frequentano la palestra nell'orario scolastico. Il presidente della Misericordia di Navacchio Luigi Nannipieri ha consegnato il defibrillatore nelle mani del medico sociale Riccardo Presciuttini, ma in tanti sono in grado di usarlo. Il presidente del Volley club Cascina Stefano Cecchini, il rappresentante del Casciavola Volley Gabriele Petri e la vicepresidente dell'istituto Filomena Casiello hanno seguito un corso specifico, insieme a tutti i dirigenti delle società sportive e alla giunta cascinese.

Lorenzo Lazzerini



Ancora un momento del discorso introduttivo di Ribechini, quindi il Presidente del VCC premia con una targa-ricordo Luigi Nannipieri a nome dell'Istituto "Borsellino" e di tutte le società sportive che usufruiscono dell'impianto.

Eccoci alla seconda serie di esercizi.

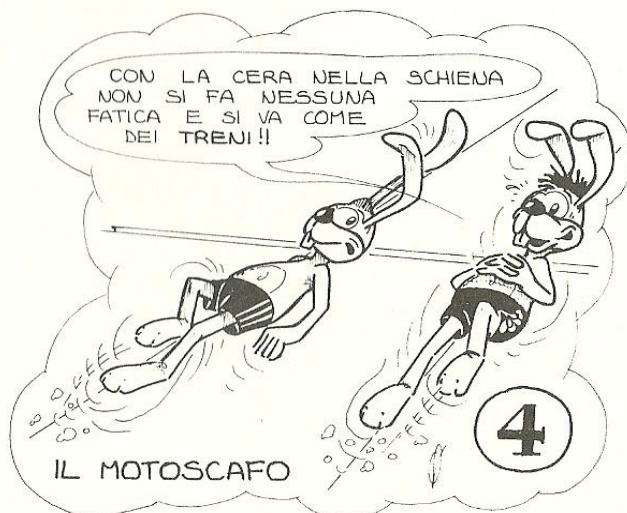
ESERCIZIO "IL MOTOSCAFO"

Ovviamente non è consigliabile effettuare l'esercizio sul pavimento della palestra, a meno che non sia un parquet ben levigato. Ma siccome tutti noi conosciamo il "fondo" della palestra di Casciavola, mettiamo insieme una serie di tappeti e cominciamo l'esercizio.

Per prima cosa sdraiamoci sul dorso, come fanno i nostri coniglietti, poi al via dell'istruttore cominciamo a spingere con i piedi alternativamente, aiutandoci con le mani per mantenere la direzione giusta. Ci raccomandiamo di non usare la cera, come fa il nostro "furbo" coniglietto; non è importante andare forte, ma imparare a coordinare il movimento dei due piedi e a mantenere la direzione dei tappeti.

Le illustrazioni sono tratti dal volume "SILLABARIO MOTORIO" a cura di Carmelo Pittera e Oreste Vacondio, ed. FIPAV .

CONIGLIETTI ALLA RISCOSSA!



ESERCIZIO "I NAUFRAGHI"

Ecco un esercizio che potete fare anche al mare ... ma per ora impariamo a farlo in palestra, cosa che risulterà decisamente più faticosa. Dunque sdraiatevi sui tappetini a pancia in giù, distendete le gambe e lasciatele a *peso morto*; quindi sollevate il busto aiutandovi con le braccia e cominciate ad avanzare tenendo la testa bel eretta.

Attenzione però a non fare i furbi : le gambe devono essere a *peso morto*, cioè non possono aiutare la spinta delle braccia. Ora che avete capito come fare, facciamo prima una prova e poi organizzate una bella gara tra i naufraghi più veloci.



ESERCIZIO "LA RANA"

Questo è un esercizio che richiede attenzione e abilità. Dunque posizionatevi sulla linea di fondo campo e mettetevi raccolti con gambe e braccia in posizione *uovo*. Quindi provate a fare un balzo in avanti aiutandovi con le braccia e con le gambe.

Quando *atterrate*, assumete nuovamente la posizione ad *uovo* e datevi una nuova spinta e così via fino al traguardo stabilito dall'istruttore.

Attenzione però non fatevi distrarre dal vostro avversario come succede al nostro coniglietto, rimanete concentrati e cercate di fare il movimento giusto, balzando il più lontano possibile. Chi vincerà la prova sarà eletto per quella settimana *il re delle rane* e potrà scegliere nella sua squadra i migliori saltatori del gruppo.

Bene ... cominciamo allora ?

Le nostre istruttrici : Virginia.

Da tempo Virginia calca il campo di Casciavola; si può dire che è ormai un'istituzione, ma vogliamo saperne un po' di più e allora le abbiamo rivolto alcune domande. Ecco il suo profilo.



Data di nascita e segno zodiacale

sono nata a Pisa il 24/04/1986 sotto il segno del Toro.



Breve curriculum sportivo e da istruttrice

Inizio l'esperienza della pallavolo da molto piccola proprio come i bambini che adesso sto allenando (non ricordo l'anno preciso sarò stata in terza-quarta elementare) a Casciavola e sempre a Casciavola faccio tutte le categorie giovanili fino all'under 17 nell'ultimo anno dove disputavamo contemporaneamente il campionato giovanile (U17 appunto) e seconda divisione sono gli anni 2003-2004. Finite le giovanili smetto definitivamente di giocare ed inizio il percorso di istruttrice nei CAS e quello è il 2004. Nel 2005 sono istruttrice nel Cas e contestualmente all'esame di maturità (erano proprio gli stessi giorni) conseguo in federazione l'allievo allenatore.

Due anni dopo prendo anche il primo grado e infine nel 2010 acquisisco per aggiornamento il titolo per il secondo livello giovanile (divenendo così primo grado secondo livello giovanile). Negli anni mi sono sempre occupata di bambini nei CAS e allenando U12, U13 e U14 ma ho avuto anche esperienze con ragazze più grandi come nella stagione 2008-2009 come secondo allenatore a Ficini in U18 e prima divisione e l'anno seguente stagione 2009-2010 come primo allenatore della terza divisione della nuovapallavolo pisa (sempre per Casciavola era un nominativo diverso ma era sempre Casciavola) fino all'estate scorsa dove ho avuto l'onore di andare a seguire (per fare esperienza) la nostra U18 alle finali nazionali di Potenza.

Quali sono i gruppi di cui ti occupi ?

Attualmente sono istruttrice del corso dei bambini 2003-2004-2005-2006 insieme a Giulia e Rachele e insieme a Sabrina seguo l'U12.



Come valuti la tua esperienza attuale ?

Dopo numerosi anni di felice collaborazione con la mia Maestra della pallavolo Cristina Zecchi con cui avevo stretto non solo un sodalizio pallavolistico, ma anche una forte e solida amicizia che continua tutt'oggi sono entusiasta di questa nuova collaborazione con Sabrina Bertini.

La buona riuscita dell'anno appena trascorso è frutto proprio della buon feeling che si è creato tra tutte noi istruttrici e il DT Bertini. Cerdo nella bontà del progetto del VCC e nell'importanza di dedicare particolare attenzione a coloro che saranno il nostro futuro, il VCC per come è impostato adesso è molto più che una scuola di pallavolo è un luogo dove i bambini possono giocare, divertirsi, socializzare, crescere umanamente, responsabilizzarsi, acquisire i valori sani dello sport.

Quale è il tuo giocatore preferito di volley in A1 ?

Alberto Cisolla

Quale giocatrice di A1 ?

Un grande tifo per Eleonora Bruno.



Alberto Cisolla

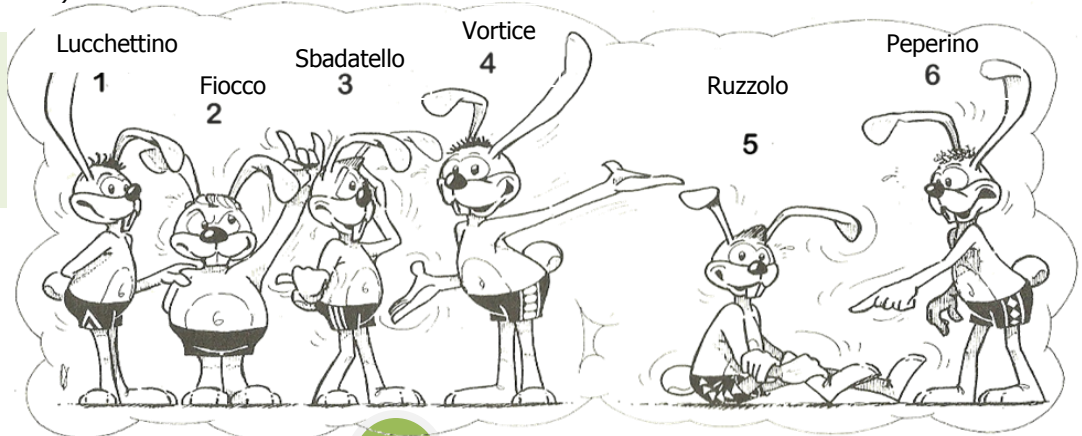


Eleonora Bruno

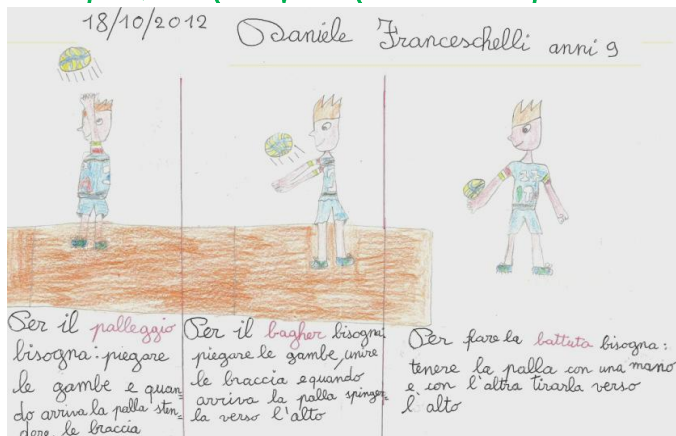


Altro da aggiungere: non mi occupo solo di pallavolo frequento l'università di Pisa alla facoltà di medicina e chirurgia dove fra pochi esami (orami siamo a meno sei) riuscirò a laurearmi e a diventare medico.

Quali sono stati i nomi che sono piaciuti di più ? Eccoli qui accanto e in fondo alla pagina finale chi li ha suggeriti



I primi disegni dei nostri piccoli artisti



I primi rudimenti del Volley (di Daniele)

Non si può certo dire che Daniele non abbia seguito gli insegnamenti delle Istruttrici ... complimenti per i disegni e per le precise indicazioni tecniche.



Un sogno da realizzare (di Margherita)

Prospettiva dall'alto per Margherita, che ha un sogno da realizzare : diventare così brava da arrivare in nazionale. Te lo auguriamo di tutto cuore, Margherita ! Per ora goditi il riconoscimento di un disegno certamente originale.



La VCC aderisce al progetto "W IL MINIVOLLEY"

La società ha aderito all'iniziativa della Federazione Italiana Pallavolo per il progetto "W il Minivolley". Si tratta di un'importante iniziativa sul territorio nazionale che coinvolge oltre le 300 Scuole di Pallavolo e che mette a disposizione degli Istituti Comprensivi che aderiscono al progetto materiale tecnico e risorse umane qualificate. Abbiamo contattato gli I.C. di Casciavola-Navacchio, S.Frediano e Cascina, nella speranza che aderiscano alla nostra proposta, unica nel suo genere per tutti gli sport di base.

Gli altri disegni (di Aurora, Giosuè, Sara e Lorenzo)

Senza dubbio si sono dati da fare i nostri piccoli artisti, ma siamo certi che sanno fare di più e meglio. Vi aspettiamo per il prossimo numero. Intanto per questo numero diamo la nostra preferenza a Daniele, che riceverà un piccolo premio da parte della Società

I nomi dei coniglietti

Ruzzolo e Peperino (Sara), Vortice (Giosuè), Lucchettino (Lorenzo), Sbadatello (Margherita R.), Fiocco (Tommaso).



Spazio riservato agli sponsor della pubblicazione

Chi fosse interessato a comparire per i prossimi numeri su questa pubblicazione può contattare direttamente il presidente dell'associazione Stefano Cecchini (348.2888960). oppure il vice-presidente Mario Bruselli (347.3917116)

A..POLLO 13

APOLLO 13
Ristorante Pizzeria
Via Prov. Vicarese 58
56010 Uliveto Terme (Pi)
Tel. 328 1575290

A..POLLO 13

APOLLO 13
Ristorante Pizzeria
Via Prov. Vicarese 58
56010 Uliveto Terme (Pi)
Tel. 328 1575290

A..POLLO 13

APOLLO 13
Ristorante Pizzeria
Via Prov. Vicarese 58
56010 Uliveto Terme (Pi)
Tel. 328 1575290

A..POLLO 13

APOLLO 13
Ristorante Pizzeria
Via Prov. Vicarese 58
56010 Uliveto Terme (Pi)
Tel. 328 1575290