

ENERGY ADRENALINE 2026



**Magazine Energy edizione
quadrimestrale
Maggio Giugno Luglio Agosto**

VITTORIE ENERGY

Accesso alle Final Four



Final Four regionali U14GF!!

La nostra Energy Volley U14 Gialla ha battuto il VTR Rimini 3-0 aggiudicandosi l'accesso alle final Four del campionato. Purtroppo hanno poi perso la semifinale 3-2 contro la Vap di Piacenza dimostrando comunque grande valore e incorniciando una grande stagione.

VITTORIE ENERGY

Campioni provinciali!

**L'Under 14 maschile si conferma campione provinciale
e di categoria per il secondo anno consecutivo !!**



Nella Final Four territoriale di domenica 3 Maggio i nostri ragazzi hanno prima battuto in semifinale il PGS Lauda e poi hanno vinto la finale contro il Galaxy Collecchio

AREMA

VITTORIE ENERGY

La serie D Energy ha chiuso con una vittoria e si è qualificata ai play off da migliore terza!



Energy Volley Parma chiude nel migliore dei modi la stagione regolare, imponendosi in trasferta sul campo di Terre Matildiche con il punteggio di 3-1. Una vittoria importante, che consentito alla formazione parmigiana di conquistare la qualificazione ai play off come migliore terza della griglia.



Sciencetech

VITTORIE ENERGY

Coppa del Ducato

U14 BLU

imbattute, semplicemente incredibili!

Un torneo vinto senza perdere una partita, conquistato con grinta, talento e cuore.

Una semifinale e una finale giocate una dopo l'altra... senza mai mollare, senza mai abbassare lo sguardo.

Solo avanti, insieme.



Avete dimostrato sul campo di valere molto di più di quanto qualcuno avesse immaginato.

E proprio per questo, il sapore di questa vittoria è ancora più forte, ancora più speciale.

Una squadra che qualcuno ha deciso di sciogliere... ma che resterà unita in ciò che conta davvero: nei ricordi, nelle emozioni, nel legame costruito punto dopo punto.



VITTORIE ENERGY



Un cammino perfetto, che si tinge d'argento solo all'ultimo atto. Le giovanissime atlete della squadra femminile di pallavolo Under 12 dell'Energy Volley Parma si laureano Vice-Campionesse Regionali, firmando una stagione che rimarrà a lungo negli annuali della società sportiva parmigiana e della pallavolo giovanile locale. Il verdetto definitivo è arrivato lo scorso 2 giugno sul parquet di Imola, teatro delle Finali Regionali U12. In terra romagnola, le ragazze guidate da coach Nicolò Melegari e dalla dirigente Sofia Elena Bricoli si sono arrese solo nelle partite finali, conquistando un secondo posto che vale oro per la crescita, tecnica e caratteriale, di un gruppo straordinario. A Imola, di fronte alle migliori realtà dell'Emilia-Romagna, il livello si è alzato, ma l'Energy Volley Parma ha dimostrato di saper lottare ad armi pari con le eccellenze della regione.

VITTORIE ENERGY



Campionesse territoriali U12!!



COPPA FRIENDS EMILBANCA



**Venerdì 29 Maggio come ogni anno da tradizione
abbiamo organizzato la Coppa friends-trofeo Emil banca**

**É stata una giornata indimenticabile, ricca di sport e
divertimento, é sempre emozionante vedere la gioia
negli occhi dei nostri ragazzi**



25esimo torneo Young Volley

Bellaria-Igea

Energy Volley presente: 57 atleti, tra ragazzi e ragazze, divisi in 12 squadre si sono divertiti allo

Young Volley del 24-25-26 aprile.

Tanto divertimento tanto sole

discoteca

e tantissima musica

Ah scusate... i ragazzi hanno anche giocato contro ben 12 squadre ed

ecco i risultati finali:

U17M (16 squadre):

1 classificata

U15M (16 squadre):

5 classificata

9 classificata

U13M (16 squadre):

2 classificata

U16F (128 squadre):

49 classificata

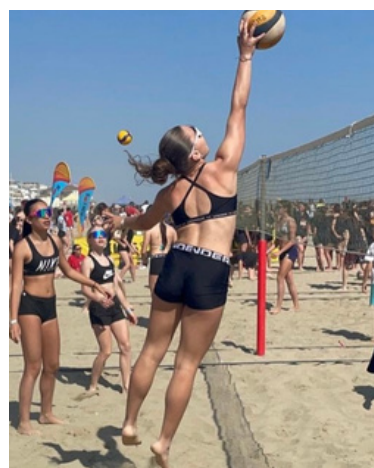
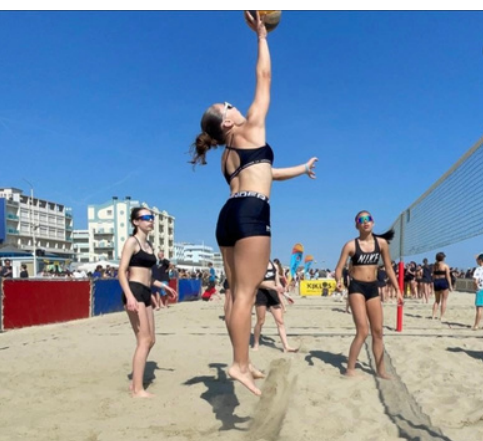
U14F (96 squadre):

4 classificata

17 classificata

U13F (96 squadre)

17 classificate



Sotto la guida attenta dei nostri
coach

Zanetti Noemi

La rocca Alice

Federico Bovio

Oscar Benincasa

Claudio oddi

EUROSPURGO

Torneo Igea Marina



Ecco i risultati finali

U17 Maschile - 1^a classificata

U13 Maschile - 2^a classificata

U15 Maschile - 5^a e 9^a

U14 Femminile - 4^a e 17^a

U16 Femminile - 49^a

U13 Femminile - 17^a

**Risultati importanti, ma soprattutto esperienze che
resteranno: partite combattute, tifo, risate, nuove
amicizie e ricordi che valgono più di qualsiasi
classifica**

**Orgogliosi dei nostri atleti e dello spirito Energy
Volley, dentro e fuori dal campo**



Cittadellapallavolo 2026



**Anche quest'anno abbiamo riempito
l'estate di ricordi nel cuore di parma, al
parco Cittadella, per il nostro camp estivo
di pallavolo**



Pagina 10

C2A1
da Marco e Maura

**Parma
Serramenti**

OIKI
STAINLESS STEEL SERVICE CENTER

CITTÁDELLAPALLAVOLO

camp estivo nel parco Cittadella



PER TUTTI I BAMBINI DAL 2015 AL 2020!

QUANDO?

- Primo turno=
Da lunedì 8 giugno a venerdì 19 giugno
- Secondo turno=
Da lunedì 31 agosto a venerdì 11 settembre
- Dalle ore 8 alle ore 13
(Esclusi sabato e domenica)

ISCRIZIONI:

- SegreteriaEnergy, Via Testi n° 2 Parma
- Telefono: 0521080267 Whatsapp: 3737235604
- Orari segreteria: lun-merc-ven- dalle 17 alle 19



AMICI DEL VOLLEY



In data 11 Maggio si é disputato il primo torneo GZBO Pallavolmente alla Palestra Oltretorrente di Parma. Torneo organizzato dalla GZBO in collaborazione con Va pensiero e progetto Itaca .

**Le squadre partecipanti erano:
GZBO 1, GZBO 2, Amici del Volley Blu, Amici del Volley Gialli, Prato, Modena, Parma Calcio Special, Cremona.**

**Un evento bellissimo,
importantissimo per tutte le
persone che hanno
partecipato. Uno
straordinario momento di
condivisione e divertimento.**



"AMICI DEL TENNIS"



Grande divertimento dei nostri ragazzi durante la consueta giornata di fine anno dedicata al tennis. Un ringraziamento speciale va al CRAL TEP per la disponibilità, simpatia e attenzione dedicata ai ragazzi.



UNION CERAMICHE
pavimenti e rivestimenti

Collaborazioni "TeamParma"



**Campionesse Regionali dei
territori !!**

Grande successo dell'U18 femminile Oasi Noceto che dopo un match infinito è riuscita ad avere la meglio sull'Unica Volley di Rimini per 3 a 2 . Dimostrazione che la collaborazione tra società ed un progetto mirato a lungo termine possono portare a risultati eccellenti e far crescere tutto il movimento pallavolistico parmense!



VITTORIE ENERGY

Serie C Femminile

**É una vittoria che racchiude
un'intera stagione quella contro il
Piacenza !**



**Con due giornate di anticipo le
nostre ragazze infatti hanno
raggiunto la matematica salvezza
nel campionato di serie C!**

Pagina15



**BARDIANI
PNEUMATICI**



Energy x Giovane Italia



Continua la partnership tra due realtà radicate da anni in città!

La Giovane Italia circolo storico di Parma, ha fin dalla sua nascita sempre creduto nel valore dello sport, in particolare lo sport giovanile. Quale modo migliore se non la collaborazione con Energy Volley Parma per ricominciare. Connubio perfetto tra due realtà che puntano sulla crescita psicofisica dell'individuo, sulla socialità ed educazione di ragazzi e ragazze.

Parole del presidente Simone Belleli: da anni la Giovane è rimasta in ombra, ma ora nel suo piccolo vuole contribuire con un piccolo gesto prezioso. Bisogna dare senza pensare di ricevere il tempo sarà galantuomo delle nostre azioni. W lo Sport"

Francesco Ughetti, presidente Energy Volley: ci siamo subito trovati, nel modo di pensare e vedere il futuro. Un connubio per noi importante che dimostra come la nostra associazione sia aperta a collaborazioni che possano ampliare le opportunità ai nostri tanti tesserati. Potremo aderire e partecipare alle diverse iniziative proposte dal circolo, iscriverci al circolo stesso ed essere ospitati nei locali per incontri, iniziative, eventi, aperitivi, e qualsiasi altra attività di interesse comune "

ORGOGGIO ENERGY

Trofeo dei Territori di Beach



Terzo oro consecutivo per le nostre ragazze!

Al trofeo dei territori di beach volley a Cesenatico.

Le ragazze di parma vincono per il terzo anno consecutivo l'oro.

Lucrezia Soncini

e

Alice Poletti

Insieme ai tecnici

FEDERICO BOVIO e MARTINA LOMBARDELLI

lo scorso anno erano tutti tesserati ENERGY VOLLEY , come pure

l'anno precedente Azzurra Concari (CVR RE) e Alice Romanini

(Galaxy PR)



PURO s.r.l.

ORGOGGIO ENERGY

**La selezione territoriale di Beach Volley composta da atleti dell'Energy Volley : Marco Pistelli, Pignoli Nino, Dimtri Cupcea e Soncini Andrea condotta da Coach Lucio Dattaro sono riusciti ad ottenere un ottimo terzo posto contro Bologna vincendo per 2-1 la finale per il 3/4 posto
Complimenti ragazzi!!**



MAZZEI ARCHITECTS

ORGOGGIO ENERGY

CHIARA THEY

Si è conclusa domenica 5 luglio, sulla spiaggia di Marina di Ravenna (RA), la terza tappa stagionale del Campionato Italiano Assoluto di Beach Volley 2026.

Nel tabellone femminile a conquistare il gradino più alto del podio sono state Chiara They e Sara Breidenbach, protagoniste di un'ottima prestazione culminata con il successo in finale su Claudia Puccinelli e Aurora Mattavelli.



Noi non potremmo essere più fieri di ricordare che Chiara é cresciuta con noi nelle nostre palestre, rendendo orgogliosi tutti gli allenatori e tutta la città.

ORGOGGIO ENERGY

FEDERICO MINGAZZINI

Non potremmo essere più felici e orgogliosi di questo grande traguardo raggiunto da Federico Mingazzini, cresciuto con noi Energy già nel mini volley .



Quest'estate ha guadagnato il titolo di campione italiano U15 di Pallavolo!

RUBRICHE ENERGY

Disturbi alimentari che possono incidere sull'attività fisica e sullo studio

L'adolescenza è una fase di crescita intensa, in cui corpo, mente ed emozioni si trasformano rapidamente. In questo periodo il rapporto con il cibo può diventare fragile e influenzare aspetti fondamentali della vita quotidiana, come l'attività sportiva e il rendimento scolastico. In questo articolo mi concentro esclusivamente sull'aspetto nutrizionale e sui suoi effetti sul benessere fisico e cognitivo: le componenti emotive e cliniche dei disturbi alimentari richiedono invece l'intervento di professionisti qualificati.

Disturbi come anoressia, bulimia e binge eating (disturbo da alimentazione incontrollata, in cui si verificano episodi ricorrenti di assunzione di grandi quantità di cibo in poco tempo, con una sensazione di perdita di controllo).

Quando l'apporto di energia diventa insufficiente o irregolare, il corpo non riesce più a sostenere le richieste dell'attività fisica: compaiono affaticamento precoce, calo della forza, difficoltà di recupero e maggiore vulnerabilità agli infortuni. In alcuni casi l'esercizio fisico viene usato come compensazione, con allenamenti eccessivi che aggravano ulteriormente lo squilibrio metabolico e possono portare a disidratazione, ipoglicemia e cali di pressione. Anche lo studio risente di queste alterazioni. Il cervello in crescita ha bisogno di un flusso costante di nutrienti per mantenere attenzione, memoria e capacità di organizzazione. Una nutrizione insufficiente può portare a difficoltà di concentrazione, rallentamento cognitivo, irritabilità e calo della motivazione. La scuola diventa più faticosa, le prestazioni si riducono e aumenta la sensazione di non riuscire a stare al passo.

COS-MET
COSTRUZIONI METALLICHE CIVILI - INDUSTRIALI

PARMA 80
COOPERATIVA DI ABITAZIONE DAL 1976

OASI
URBANE

N17
green house in Parma

RUBRICHE ENERGY

Disturbi alimentari che possono incidere sull'attività fisica e sullo studio

In questo contesto, la presenza degli adulti è decisiva. Genitori, insegnanti e allenatori sono spesso le prime figure in grado di cogliere segnali che il ragazzo non riesce a esprimere apertamente, come l'evitamento dei pasti, rituali alimentari rigidi, allenamenti sempre più intensi, calo dell'energia, difficoltà scolastiche, cambiamenti dell'umore. Uno sguardo attento e non giudicante permette di intercettare precocemente situazioni di rischio e orientare verso un supporto adeguato. Dal punto di vista nutrizionale, intervenire significa ripristinare un equilibrio che consenta al corpo di funzionare correttamente, sostenere lo sport e favorire la concentrazione. Quando invece il comportamento alimentare è influenzato da ansia o da una percezione distorta del corpo, è indispensabile coinvolgere figure psicologiche e mediche.

Un adolescente che ritrova un rapporto sereno con il cibo recupera energia, stabilità emotiva e capacità di partecipare pienamente alla vita scolastica e sportiva. Gli adulti che lo accompagnano, con attenzione e rispetto, possono fare una differenza significativa nel riconoscere i segnali e nel favorire un percorso di equilibrio e salute.

• **testo di**
Paolo Conti



RUBRICHE ENERGY

RELAZIONE TRA BENESSERE PSICOLOGICO E SPORT

Le prime forme rudimentali di sport nascono già nella preistoria. Per poi arrivare a ricordi più recenti come antico Egitto o sport praticati dai greci e dai romani. Negli anni però lo sport ha cambiato regole, strutture e consuetudini: ha assunto fini e scopi differenti. Se ricordiamo per esempio i gladiatori nell'antica Roma, possiamo constatare quanto lo sport sia stato, in quel tempo, utile al divertimento delle folle, era quindi riconducibile al desiderio di intrattenimento collettivo. Inoltre era un modo per affermare la forza, la potenza di un impero. Fino ad arrivare ai giorni nostri, basta pensare a quest'anno: Olimpiadi Milano-Cortina 2026, dove lo sport è una competizione che coinvolge e viene condivisa addirittura con il mondo intero. Non a caso ha preso sempre più piede, negli ultimi anni, il ruolo di psicologo dello sport. Ma quindi come è cambiata la visione dello sport negli anni? E come mai possiamo affermare che lo sport ha benefici sul benessere sia fisico che psicologico?

Non entriamo troppo nel merito della medicina e della biologia ma è fondamentale tener presente come lo sport influisca sull'umore: l'esercizio fisico agisce un cambiamento sui livelli di serotonina, che stimolano ormoni come l'adrenalina e la noradrenalina, che infine migliorano il nostro umore. Fondamentale inoltre constatare che il rilascio delle endorfine nel corpo a livello biochimico abbia come conseguenza una riduzione dello stress. Dal punto di vista cognitivo, migliora la concentrazione e l'attenzione. Per quanto riguarda lo sport di squadra, come la pallavolo, possiamo aggiungere l'acquisizione di alcune abilità sociali importanti come l'empatia e la resilienza. È interessante riflettere inoltre sui nostri ragazzi calati in una società che forse ha perso qualche valore, ha perso alcune direzioni sociali accettabili moralmente. Questa è una società che tende a deviare, tende a non comprendere la determinazione e la capacità di stare nelle frustrazioni, che lo sport è in grado di insegnarci.

I ragazzi di oggi vivono una società del "tutto e subito", della performance fine a se stessa, e quindi, a maggior ragione, lo sport può aiutare a ridefinire quella cornice di autocontrollo, di fiducia in sé e negli altri, di disciplina intesa come condivisione di valori morali e rispetto. Non dobbiamo dimenticare che il tempo dedicato allo sport, riduce la possibilità che l'individuo possa cadere in alcuni meccanismi tossici, o di cadere in alcune cattive compagnie. Forse perché ridistribuisce il tempo, dedicando energie per qualcosa di sano che ci fa dormire addirittura meglio! E quindi visto i numerosi vantaggi, perché non praticare sport? A voi la sfida e le dovute riflessioni.

Dott.ssa Elisa Errico - Psicologa

E psicoterapeuta sistemico-familiare in formazione

• **testo di
Elisa Errico**



RUBRICHE ENERGY

Prevenzione della colonna vertebrale nel pallavolista

Ti è mai capitato di dover interrompere un allenamento o una partita a causa di un dolore alla schiena?

La schiena di un pallavolista deve sopportare sollecitazioni notevoli: salti, atterraggi, tuffi, iperestensioni durante la schiacciata o il palleggio all'indietro e rotazioni rapide. Per i giocatori, una delle cause più comuni di interruzione dell'attività è la lombalgia, spesso causata da un sovraccarico funzionale. In altre parole, ciò accade quando sottoponiamo la nostra schiena a carichi superiori alle sue capacità del momento.

È importante, tuttavia, non pensare che tutti gli stress sopra citati siano necessariamente dannosi per la colonna. Al contrario, è stato dimostrato che se gli stimoli vengono somministrati con volume e intensità adeguati, favoriscono il miglioramento dei tessuti e aumentano la tolleranza al carico, che è l'obiettivo principe della preparazione fisica. Personalmente intendo quest'ultima come un percorso volto a preparare i tessuti a tollerare le sollecitazioni derivanti da allenamenti e partite.

Per rendere più chiaro il concetto, facciamo un paio di esempi. L'osteoporosi — patologia caratterizzata dalla perdita di densità ossea che rende l'osso fragile e incline a fratture — può e deve essere trattata con stimoli come i salti. È dimostrato che il tessuto osseo risponde alla stimolazione meccanica dei microtraumi derivati dal salto con la proliferazione di nuove cellule, aumentando la propria resistenza. Naturalmente, se lo stimolo è eccessivo si rischia la frattura, mentre se è troppo basso si continua a perdere tessuto; se invece viene calibrato e progredito correttamente, si ottiene un miglioramento.



Prevenzione della colonna vertebrale nel pallavolista

Lo stesso principio vale per tendini, muscoli e articolazioni. Il dott Luca Bertoli mi ha insegnato a considerare il ritorno dall'infortunio e l'esercizio terapeutico come una curva in una gara di moto: il bravo preparatore fisico riesce a condurre l'atleta alla massima velocità possibile in piega, prestando estrema attenzione a non cadere.

Un altro dato scientifico rilevante riguarda la tolleranza ai carichi dei dischi intervertebrali, che nei sollevatori di pesi è significativamente superiore rispetto ad altri sportivi. La parola chiave è "adattamento dei tessuti": ecco perché la core stability, di cui ho parlato in un precedente articolo, riveste un ruolo fondamentale per la prevenzione e la cura del mal di schiena. Integrare il lavoro con i pesi e un allenamento costante in palestra non è solo un'opzione, ma una necessità per costruire una schiena resiliente e performante. Invito tutti i giocatori a non temere il sovraccarico controllato: allenarsi duramente e sollevare pesi in modo intelligente è il miglior investimento per proteggere la propria salute e prolungare la carriera sportiva, oltre che migliorare esponenzialmente le prestazioni in campo.

• **testo di**
Marco Rossi



CONVENZIONI ENERGY

2025-2026

FERMATI
ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA

20% ERREÀ COLLEZIONE 2025
50% PYREX COLLEZIONE 2025



20% SU PRODOTTI VOLLEY E RUNNING
GINOCCHIERE MIZUNO
15% SU TUTTI GLI ALTRI REPARTI
OGNI PAIO DI SCARPE ACQUISTATE IN
OMAGGIO T-SHIRT ENERGY



ECOGRAFIE MUSCOLARI (UN SOLO
SEGMENTO) E LE RX ARTI ED
ARTICOLAZIONI (UN SOLO
SEGMENTO) A 65 EURO



5% SUI SERVIZI PER FAMIGLIE E
PERSONE RICONDUCIBILI A
TESSERATI ENERGY



10 % SUI TRATTAMENTI

ASD ENERGY VOLLEY
C.F. 02187420340

Dona il tuo 5x1000
all'Energy Volley!

Porta questo volantino
al tuo Commercialista
o al Centro CAAF!

*Non ti costa nulla... aiutaci
a far crescere la fiamma
della passione per lo sport!!*



DONA IL TUO 5x1000 ALL'ENERGY VOLLEY

Codice Fiscale 02187420340

Quanto costa? NULLA.

Non si tratta di una quota in più da versare o da donare, ma di una diversa destinazione di una parte delle imposte che si devono pagare allo Stato. È assolutamente gratuito e non comporta alcuna spesa a carico del contribuente: infatti la scelta del 5 per mille non modifica in alcun modo l'importo dell'IRPEF dovuto e non pregiudica né impedisce di destinare l'8 per mille alla Chiesa Cattolica, alle altre confessioni religiose o allo Stato.

COME SI FA A DEVOLVERE IL 5 PER MILLE ALL'ENERGY VOLLEY?

Comunica al tuo CAAF o al tuo Commercialista il nostro Codice fiscale 02187420340

COME USEREMO IL TUO 5 PER MILLE?

Realizziamo diverse iniziative in ambito sociale, tra cui CittaDellaPallavolo (Camp Estivo

Gratuito), Amici del Volley (progetto indirizzato a persone con disabilità mentali), Uno x

tutti, tutti x Volley (progetto inclusivo organizzato in diversi plessi scolastici di Parma).

Dona il tuo 5 per mille e parla di questa opportunità con i tuoi amici, parenti e colleghi!

GRAZIE MILLE!

PARTNERS





LA PASSIONE E L'ENERGIA DI CHI NON SI ARRENDE MAI



LA PASSIONE E L'ENERGIA DI CHI NON SI ARRENDE MAI





CONTATTI



www.energyvolleyparma.it



segreteria@energyvolleyparma.it



0521.080267

