

I Bollentissimi

#4

7/12/2025

# RESTARE IN PIEDI

NEGRINI CTE VS BELLUNO VOLLEY  
DOMENICA 7 DICEMBRE ORE 19:00  
PALAZZETTO DELLO SPORT VALENZA



## EDITORIALE

“Il sacrificio  
è il lato oscuro dello  
sport, tutti lo  
pretendono”

## DENTRO L'ARENA

“Il riposo è  
fondamentale”  
osteopata  
Francesco Galliano

## VOLTI DA RETE

Due interviste  
imperdibili:  
Esposito e  
Guastamacchia

## L'ALTRA METÀ DEL CAMPO

“Dovremo interpretare  
l'impegno nel migliore  
dei modi fin da subito”  
Giovanni Tosatto

# La parola della settimana:

# SACRIFICIO

Siamo onesti fin dall'inizio. Non parliamo di favole. In questo sport, **in questa squadra, non c'è posto per la retorica zuccherosa sul "sacrificio"**. La maggior parte delle persone lo usa come una parola vuota, un bel suono per giustificare un fallimento. **Il sacrificio non è una virtù. È una ferita** che scegli di aprirti da solo. È il prezzo da pagare quando vuoi qualcosa che costa più della comodità, più dell'orgoglio, più delle scuse che puoi dare a te stesso.

**Tutti parlano di sacrificio. Nessuno vuole farlo davvero.** Perché sacrificio significa rinunciare quando brucia, alzarti quando non hai più niente, presentarti lo stesso quando preferiresti restare a terra. **Il sacrificio è il lato oscuro dello sport:** nessuno lo mostra, tutti lo pretendono. È la parte del lavoro che non finisce nelle storie di Instagram, quella dove il muscolo trema, la testa vacilla e la domanda arriva sempre: *"Perché lo sto facendo?"*. **La risposta non è poesia. È identità. Sacrificio** è ciò che fai quando nessuno applaude, quando nessuno ti guarda, quando nessuno se ne accorgerà mai. **È il metro che distingue chi vuole giocare da chi vuole restare.** Chi vuole apparire da chi vuole contare.

E sì, il vecchio saggio aveva ragione. Citiamo ancora il leader alieno, perché la sua verità è universale, valida in qualsiasi campo di battaglia: *"Non c'è vittoria senza sacrificio."* (Optimus Prime)  
Non quella vera. Non quella che ti costruisce, che ti rompe, che ti riforgia. Non quella che resta dopo che la polvere è scesa e la voce è tornata bassa.

**Le partite non si vincono la domenica, sotto i riflettori. Si vincono nei giorni storti, nei dolori**

taciuti, nelle scelte scomode, con il dolore che ti entra nelle ossa e il corpo che ti urla di smettere. Chi non è disposto a perdere qualcosa di sé, un pezzo di tempo, di ego, di energie... non conquisterà mai niente che valga davvero. **Questo numero è dedicato a chi il sacrificio non lo pronuncia: lo vive.** A chi affronta la fatica senza metterci il filtro, a chi lavora per ciò che ama anche quando non lo ama più, a chi sa che il successo non è un diritto ma una conseguenza.

Perché in fondo è semplice: se non sei disposto a sanguinare per ciò che vuoi, non sarai mai pronto a tenerlo tra le mani.

**E noi non siamo qui per giocare. Siamo qui per meritarcene tutto.**

## IN QUESTO NUMERO

PAG. 2

### DENTRO L'ARENA

Francesco Galliano: l'osteopata che tutti vorrebbero

PAG. 3

### VOLTI DA RETE

L'intensità di Davide Esposito

PAG. 4

### VOLTI DA RETE

La persona che non ti aspetti: Francesco Guastamacchia

PAG. 5

### L'ALTRA METÀ DEL CAMPO

Dichiarazione del libero Giovanni Tosatto

PAG. 7

### L'ULTIMO PUNTO

Classifica e calendario

# DENTRO L'ARENA

## Francesco Galliano: non un dottore ma un compagno di squadra

Quando un ginocchio decide di fare i capricci, una caviglia prende iniziative discutibili o una spalla comincia a scricchiolare come una porta d'altri tempi, nella **Negrini Cte** non scatta il panico. Scatta una frase sola: *"Chiama Francesco."* Perché **Francesco Galliano**, l'osteopata della squadra, non vive il suo lavoro seduto dietro una scrivania: **vive contro il tempo**. Chi arriva da lui ha un problema, spesso urgente, e **lui ha la responsabilità e il talento di rimettere tutto** in sesto prima che l'articolazione incriminata decida di peggiorare l'umore generale. Il suo studio è una sorta di *"ambasciata del corpo umano"*: tendini che reclamano attenzioni, quadricipiti offesi, lombari sull'orlo della crisi. **Francesco ascolta tutti con la pazienza di un diplomatico** e la rapidità di chi sa che tra poco c'è un allenamento, una rifinitura, una partita. **Ha un modo unico di parlare ai muscoli** come fossero vecchi amici che hanno perso la strada: È questo che lo rende un compagno di squadra: **la sua presenza non è un servizio, è un sostegno costante**. Non guarda l'orologio, non si tira indietro. Se una caviglia decide di cedere alle nove di sera, lui è già in macchina. Se un legamento manda segnali poco rassicuranti, lui trova il modo di farlo ragionare. **Francesco** non è il dottore della squadra. **È l'uomo che rimette ogni corpo nella condizione di giocare, saltare, correre, respirare**. **L'alleato silenzioso** che convince articolazioni, muscoli e legamenti a remare nella stessa direzione. E in una stagione in cui tutto corre, lui è quello che riesce, miracolosamente, a far ripartire tutto. Sempre.



Francesco  
osteopata

*"Qual'è la differenza fondamentale tra il lavoro di osteopata con un atleta professionista di pallavolo e quello con un paziente "comune" ?"*  
**"La differenza principale è che l'atleta ha l'esigenza di sentirsi subito bene."** *"Qual'è l'infortunio o il problema posturale più frequente che riscontri nei giocatori di pallavolo?"* **"Sono tre: problema all'articolazione del ginocchio, la lombare e la spalla"** *"Quale consiglio o abitudine post-partita daresti ad un giocatore per minimizzare l'usura del corpo e accelerare il recupero in vista del prossimo match?"* **"Il riposo è fondamentale, il consiglio è quello di sfruttare al meglio possibile il tempo libero concesso in quanto parte imprescindibile dell'allenamento stesso."**

Intervista completa sulla pagina Instagram **@labollente\_a3**



# VOLTI DA RETE

🗣️ La cosa che non ti piace fare? Lavare i piatti

🍴 Sai cucinare ? e se sì qual è il tuo piatto forte? Non tanto, cucina da sportivo

BOX  
CURIOSITÀ

## DAVIDE ESPOSITO: il gentiluomo che ti chiude il varco (e il punto)

**Davide Esposito** è quel tipo di persona che ti saluta con un sorriso educato e cinque minuti dopo, in campo, ti sbarra la strada con un muro che ti chiedi ancora da dove sia uscito. **Due metri e cinque di calma apparente**, di quelli che sembrano farti passare davanti alla fila e poi nel momento decisivo ti sventano l'attacco come se nulla fosse. *È timido? Sì. È gentile?*

**Molto.** È uno con cui vorresti sempre parlare, mai attaccare. **La sua gentilezza è un atto rivoluzionario**, è un modo diverso di essere forte. Non serve urlare quando sai leggere il gioco con un timing chirurgico. Non serve fare scena quando basta un salto per chiudere un set. Il punto è questo: **Davide non impressiona con il rumore. Impressiona con l'efficacia.**

Ha esperienza da vendere e un approccio che definire professionale è riduttivo: **Davide** è quello che se arrivi puntuale... sei già in ritardo.

**Un atleta che non ha bisogno di parole d'effetto:** il suo rigore, la sua compostezza, la sua presenza sono già un discorso molto chiaro. Fuori dal campo è **una linea elegante**, dentro, una *Linea Maginot*. E la cosa più bella è che **Davide non cambia mai tono**: che sia con un tifoso, un compagno o un avversario, rimane lo stesso ragazzo educato di sempre. Solo che poi, quando si stacca da terra, quel ragazzo educato diventa quello che ti chiude la porta in faccia.



centrale

Con gentilezza, certo. Ma te la chiude.

**Davide Esposito** è così: **un modello senza volerlo, un professionista senza ostentarlo, un muro che sorride.** E per noi una sicurezza grande quanto lui.

*"Il tuo ruolo richiede decisioni rapide e intuitive. Ti è mai capitato di sbagliare un muro perché hai pensato troppo o perché hai avuto paura di osare ?"* ***"Sì ogni tanto ci penso e dico se avessi fatto quella scelta lì, poi analizzi le partite ma l'importante è prendere una decisione"***

*"Qual'è la cosa che ti ricorda perchè ami questo sport, anche nelle giornate difficili ?"* ***"Tutto l'impegno che ci ho messo per arrivare fin qui"***

Intervista completa sulla pagina Instagram **@labollente\_a3**



# VOLTI DA RETE

## BOX CURIOSITÀ

☺ Qual'è il tuo soprannome in squadra che ti rappresenta di più? Guasta o Guastamachine

🧴 Cosa di solito non manca mai nella tua valigia in trasferta? Il kit per fare la barba

🍌 Kinder Fetta al Latte o Kinder Pinguì? Kinder Fetta al Latte

## FRANCESCO GUASTAMACCHIA: il fuoco sotto pelle

centrale

Di **Francesco Guastamacchia** colpisce subito una cosa: **non finge mai**. Quello che prova, lo vedi. E quello che vuole, lo senti. C'è una **sincerità brutale** nel suo modo di stare in campo. Non edulcora, non smussa, non si nasconde dietro gesti neutri. Se sbaglia, si morde dentro. Se riesce, esplode. **Guastamacchia** è fatto così: intenso, istintivo, immediato. Un **centrale** che non si limita a fare il suo, ma che **si porta dentro un fuoco** che scuote, trascina, sposta gli equilibri. **Attacca con una fame** che non è cattiveria, ma necessità. Mura come se stesse proteggendo qualcosa di suo. Esulta con se stesso perché è da lì che nasce la sua spinta: da quella conversazione interiore che lo tiene in piedi anche quando la testa vacilla. **E poi c'è l'altra faccia**, quella che pochi vedono: il ragazzo che sembra distante e invece assorbe tutto. Che fa il duro, ma sente ogni dettaglio. Che non chiede mai, ma **è sempre il primo a dire "ci sono"** quando serve qualcuno che non si tira indietro. **Francesco** vive il gioco come un banco di prova continuo, quasi una sfida contro sé stesso prima che contro l'avversario. E anche se a volte la sua intensità brucia, è la sua forza più grande: **non resta mai superficiale**. È il tipo di giocatore che costruisce il proprio carattere sul bordo del limite, perché è lì che si sente davvero vivo. **Francesco** è questo: un **atleta che lotta con sé stesso per essere**



**migliore di ieri**, un ragazzo che si mette a disposizione incondizionatamente. E in un numero dedicato al **sacrificio**, il suo volto arriva esattamente dove serve: a **ricordarci che chi brucia forte... lo fa perché ha scelto di farlo**.

*"Qual'è l'emozione che senti più forte quando metti a terra un punto fondamentale?"* **"La soddisfazione per tutto il lavoro che facciamo in settimana"**

*"Come definiresti la tua esultanza tipica: è liberatoria o un'affermazione di concentrazione?"* **"Spesso è un'esplosione liberatoria per dare carica"**

*"Se un giorno dovessi scrivere un libro sulla tua esperienza, quale sarebbe il titolo che riassumerebbe il tuo viaggio finora?"* **"Le opportunità"**

Intervista completa sulla pagina Instagram **@labollente\_a3**

# L'ALTRA METÀ DEL CAMPO



Libero  
Giovanni Tosatto



## Le dichiarazioni del libero Giovanni Tosatto

“Mi aspetto una sfida particolarmente complicata contro una formazione esperta e che, in questo inizio di stagione, si trova ai vertici della classifica. Dovremo interpretare l'impegno nel migliore dei modi, fin da subito. A questo proposito, sarà molto importante l'approccio. Per quanto mi riguarda, spero di poter essere d'aiuto alla squadra e di dare un contributo tangibile, come avvenuto nelle ultime due gare di campionato”

## Belluno: una sfida con radici profonde.

Affrontare il **Belluno Volley** significa incrociare una storia che affonda le radici in una caserma dei pompieri e che, nel tempo, ha saputo trasformarsi in un pezzo autentico della pallavolo italiana. Dalle **prime schiacciate dei Vigili del Fuoco nel 1942**, alla **crescita impetuosa degli anni '70 e '80**, fino ai ritorni nelle categorie nazionali, **Belluno** ha sempre mostrato una costante: **la capacità di reinventarsi senza perdere identità.**

Oggi la società è tornata a respirare l'aria della Serie A3 con lo stesso spirito che l'ha sempre guidata: **solidità, passione territoriale e un legame profondo con la propria gente.** Una squadra che porta in campo la tradizione di una città abituata a salire e scendere le proprie montagne, ma sempre con **passo sicuro.**

Domenica li accogliamo nella nostra arena con il **rispetto** che si deve a chi **ha scritto pagine importanti del volley italiano.** Sarà una sfida vera, leale, tra due realtà che condividono valori comuni: lavoro, dedizione e la voglia di competere fino all'ultimo punto.



# CHI CREDE IN NOI

“Partner ufficiale della stagione 2025-26 ”

**Makhymo:**  
ottimizzare i processi,  
amplificare i risultati

**MAKHYMO**  
office digital systems

La tecnologia è importante. Le persone, decisamente di più.

Da oltre trent'anni **Makhymo** è il partner a cui aziende, professionisti e pubbliche amministrazioni affidano i propri flussi di stampa.

Non solo per la qualità delle soluzioni, ma per la **capacità, rara, di capire davvero come lavora un'organizzazione** e di trasformare quella comprensione in efficienza concreta.

Quando l'esigenza è contenuta, Makhymo sa **garantire operatività e costi sostenibili**.

Quando invece entrano in gioco strutture più grandi, la telemetria diventa l'arma segreta: dati reali, analisi precise, assistenza immediata.

Così ogni dispositivo smette di essere “una stampante” e diventa parte di un sistema intelligente, ottimizzato, affidabile.

In un settore dove molti parlano di tecnologia, Makhymo mantiene una verità semplice:

**la differenza non la fanno le macchine, la fanno le persone che le seguono.**

Per questo è al nostro fianco.

Perché nello sport come nel lavoro, la vittoria nasce sempre da chi sceglie di **fare le cose bene, ogni giorno.**

## Tabellino Makhymo

- 40 anni di attività
- 2500 clienti
- 4.000 dispositivi installati
- 8.000 ore di assistenza erogate
- 80.000.000 di stampe gestite
- Stampanti in fila indiana = 300 campi da pallavolo

“

**“Osa. Cresci. Vinci”**

*Il mondo aspetta  
il tuo coraggio*

Makhymo

”

**www.makhymosystems.it**

**Strada Della Valle 2,  
Acqui Terme (AL) – 15011**

# CUORE DELL'ARENA

Le tue parole e le tue foto potrebbero finire qui, seguici e resta connesso

“domenica venite a battervi con noi”  
#labollente

## I BOLLENTISSIMI

### IL MESSAGGIO DELLA SETTIMANA

“Ragazzi miei bollentissimi...è arrivata la partita che bolle... Un belluno tecnicamente molto preparato soprattutto al servizio e in Rice...cerchiamo di essere attivi, intelligenti e sfruttare le palle veloci ... Bellanova qualcosa penserà e farà uscire dal suo zainetto di magie., il nostro boccia non deluderà a servizio dei suoi ragazzi. Siate squadra sempre”

I puppyyy dal Veneto

Invia il tuo messaggio. Noi lo pubblichiamo!

“Saluto tutti i tifosi che ci seguono, spero che vi siate divertiti nelle partite casalinghe passate, ma non è finita qui, da adesso in poi l'asticella si alza e ci sarà tanto da vedere e tanto da tifare quindi vi aspetto numerosi e carichi. A domenica!”

Francesco Guastamacchia



### I Bollentissimi

A cura di:  
**Verso il Viola design & comunicazione**  
in collaborazione  
Ufficio stampa Negrini CTE Acqui Terme

Progetto grafico, contenuti, impaginazione  
e direzione artistica  
Verso il Viola design & comunicazione

Foto **Maurizio Mazzino**

### OFFICIAL STORE



T-shirt €20  
Felpa €40



# L'ULTIMO PUNTO



7° giornata



3-1



(23-25 | 25-23 | 25-18 | 25-16)

partita del 30/11

## Mirandola Stadium mette alla prova, a Negrini CTE risponde

La sfida con la **Stadium Mirandola** portava con sé tutto il peso della loro storia: **una squadra che non arretra e che gioca ogni punto** con la solidità di chi ha imparato a rialzarsi sempre. Forse anche per questo il primo set l'hanno lasciato andare, schiacciati dalla tensione di dover fare punti.

**Dal secondo set, però, è arrivata la svolta.** La squadra ha ritrovato ritmo, ordine e determinazione, ribaltando l'inerzia della gara. **Punti costruiti con pazienza**, scambi lunghi, la sensazione di essere di nuovo dentro la partita: passo dopo passo siamo tornate a guidare, **fino al 3-1 finale.**

Mirandola Stadium ha confermato di essere un avversario ostico e rispettabile. La nostra vittoria, proprio per questo, vale doppio: **una risposta di carattere, nata dalla capacità di soffrire e rimettersi subito in gioco.**

## CLASSIFICA

SERIE A3 CREDEM BANCA

7° GIORNATA

pt.

1		CONAD REGGIO EMILIA	19
2		ALTOTEVERE S.GIUSTINO	15
3		*NEGRINI CTE	14
4		*BELLUNO VOLLEY	12
5		GABBIANO MANTOVA	12
6		*PERSONAL TIME SAN DONÀ	8

pt.

7		*CUS CAGLIARI	7
8		*SARLUX SARROCH	7
9		*STADIUM MIRANDOLA	6
10		SAV TREBASELEGHE	4
11		*SAVIGLIANO	1

\*CON UNA PARTITA IN MENO

9° GIORNATA  
SABATO 13 DICEMBRE

Sav Tresabeleghe vs Negrini CTE



**PROSSIME  
PARTITE**

10° GIORNATA  
SABATO 20 DICEMBRE

Negrini CTE vs Reggio Emilia



**Head Coach Michele Totire**

*"Abbiamo approcciato la partita un po' contratti perchè consci dell'importanza di prendere punti. Questa tensione ci ha fatto perdere il primo set.*

*Successivamente siamo stati bravi a dettare il ritmo della gara, è arrivata la vittoria. Siamo contenti e continuiamo sulla nostra strada."*