



Polisportiva La Torre

Maggio 2011

Pallavolo Informa



Gli Sponsor

AREA s.a.s.
Via Ronchella 9
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.340652

IFG F.lli Gherardi S.p.A.
Via Chignola 5
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.340048
Fax: 035.345390

**Elettromeccanica
ORTOLANI s.n.c.**
Via Oberdan 16
Azzano S. Paolo
Tel: 035.530241

MAX MOTO
Via Reich, 18
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.345060

OFFICINE DELLA GAVARNIA s.r.l.
Via Rinnovata 16
Villa di Serio (BG)
Tel: 035.521484

MP GRAPHIC
Via Reich, 76
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.346555

Farmacia CORBELLETTA
Via S. Martino Vecchio 38
Torre Boldone (BG)
Tel: 035.4175116

FARMED MEDIAZIONI srl
Materie Prime
Via Reich 22
Torre Boldone (Bg)
Tel: 035.340261

EN NUANCE
Via Borghetto 32
Torre Boldone (Bg)
Tel: 035.340144

MINIFABER
Via Brusaporto, 35
Seriate (BG)
Tel: 035.4237211

T.S.V.S.
Via Orio al Serio, 7
Grassobbio (Bg)
Tel: 035.526926

ELECOM srl
Curno (BG)
E-mail: elecomsrl@interfree.it
Tel. e Fax 035.466073

Indice

Pagina 2 e 3
Editoriale

Pagina 4
2^a Divisione Mas.

Pagina 5
3^a Divisione Ecc.

Pagina 6
Libere

Pagina 7
Mini Allieve

Pagina 8
Giovanissime

Pagina 9
Avviamento allo sport

Pagina 10
Amatoriale Misto

Pagina 11
Corso Amatoriale

Pagina 12
Festa xne anno



PALLAVOLO E PSICOLOGIA NEL FEMMINILE

“La gestione del gruppo: alcune considerazioni sul settore femminile”.

La gestione del gruppo in una squadra femminile è molto più complessa di quella di una squadra maschile. La cosa dipende dal fatto che le ragazze non sentono solo la competizione per il posto in squadra, hanno una spiccata sensibilità su questioni extra sportive che può generare aggressività e rivalità. Altra peculiarità delle squadre femminili sta nel fatto che le ragazze tendono molto più dei colleghi maschi a portarsi in palestra i propri problemi personali, sottraendo attenzione ed energie psicofisiche al lavoro individuale e di squadra. Detto questo possiamo affermare che l'unica cosa che può limitare questi atteggiamenti e comportamenti è LA MOTIVAZIONE al gioco e a superare se stesse e i propri limiti.

Una ragazza ben motivata anche se non eccelsa dal punto di vista tecnico, riesce a dare alla squadra più di quello che ci si potrebbe aspettare e in questo trascina anche le compagne. Per questo credo sia una cosa molto intelligente non basare il sestetto solo sulle capacità tecniche e fisiche delle atlete ma fare moltissima attenzione anche all'aspetto motivazionale e prestare attenzione agli aspetti psicologici della gestione del gruppo.

Un fenomeno che ho spesso riscontrato nelle squadre che ho seguito è quello delle “giocatrici gemelle”. E' molto facile accorgersi di queste “coppie” visto che solitamente effettuano il riscaldamento insieme e cercano di agevolarsi negli esercizi rendendoli meno difficili o rallentandone il ritmo. Nonostante questo sia un

fenomeno molto diffuso credo sia giusto cercare di prevenirlo, magari predisponendo noi stessi le ragazze in gruppi o coppie diverse. Questi comportamenti sono altamente devianti: ho visto personalmente ottime giocatrici (anche dal punto di vista caratteriale) peggiorare tantissimo sia a livello tecnico, sia come approccio alla partita e all'allenamento. Naturalmente le altre giocatrici notano questi comportamenti e spesso finisce che la squadra si divide in piccoli gruppetti ognuno con il suo leader portando la situazione all'anarchia.

Un altro atteggiamento molto diffuso che deve essere assolutamente corretto è quello riassunto dalle frasi “non ci riuscirò mai”, “per me è impossibile”, “non sono mai stata capace”. Queste frasi che spesso gli allenatori si sentono dire in palestra indicano che la persona che le ha pronunciate tenta di RIMUOVERE l'ostacolo che gli si pone di fronte invece di affrontarlo cercando di superarlo. Le atlete devono invece imparare che anche gli esercizi più difficili o le richieste più esigenti dell'allenatore vanno affrontati con spirito combattivo e che il loro lavoro servirà comunque di esempio alle compagne. E' altresì vero che provando e riprovando alla fine un qualche tipo di apprendimento si verifica comunque e questo è sempre un fatto positivo per una atleta.

Un ulteriore argomento che dobbiamo conoscere è il rapporto tra l'atleta e l'errore. Anche in questo caso l'atteggiamento più naturale che possiamo notare

in campo quando ci troviamo di fronte ad un errore è quello di giustificarsi addossando la responsabilità al compagno piuttosto che all'arbitro o a qualsiasi altra variabile che possa aver influito. ERRARE UMANUM EST.. dicevano i romani! Sbagliare è naturale, talmente naturale che anche i campioni più vincenti e i nazionali sbagliano. La cosa da fare dopo un errore è CAPIRE quali sono state le cause dell'errore e essere determinati a non commetterlo più! L'atteggiamento giusto da parte delle compagne sarà quello di incoraggiare chi ha sbagliato e incitarlo; assolutamente negative sono invece le compagne che fanno pesare l'errore commesso rendendo l'atleta più nervoso e distraendolo dal pallone successivo. Altra cosa importante è che dopo un errore dobbiamo riprenderci subito perché se le compagne riescono a rimediare e ci mandano il pallone nella nostra zona dandoci fiducia, NON POSSIAMO sbagliare di nuovo.

Il ruolo dell'allenatore non deve per forza essere quello del leader autoritario. Leader non si nasce ma .. si viene eletti. ... in che senso? Anche se l'allenatore dovrebbe essere il leader della squadra in realtà spesso lo è solo formalmente mentre il gruppo segue le indicazioni, i commenti e i giudizi dei leader informali. Leader si diventa conquistandosi il rispetto e l'attenzione della squadra grazie alla competenza tecnica, alla sensibilità nel capire e saper affrontare le situazioni delle ragazze sia per quanto riguarda la palestra che per i problemi personali (che, come ho detto prima, influenzano tantissimo il rendimento nelle squadre femminili) e alla capacità di prendersi la responsabilità delle proprie decisioni e saperle



motivare.

Troppi allenatori non sanno giustificare le loro scelte e si trincerano dietro al "qui comando io", ma è solo una scusa che nasconde una certa incompetenza o incapacità o quantomeno incertezza e insicurezza. Un vero leader sa mettersi in discussione e capisce i propri errori. Chi non ammette i propri errori non impara mai e perde il rispetto del gruppo. In tantissime squadre gli allenatori per far accettare al gruppo le proprie scelte, devono appoggiarsi al giocatore di punta della squadra che assume in questo modo un ruolo da mediatore.

"Empowered team & coach".

Secondo me il ruolo dell'allenatore dovrebbe cambiare, nel senso di una condivisione responsabile delle decisioni in modo da lasciare il giusto spazio alle individualità di squadra e lasciare che queste la influenzino in maniera positiva. Il compito principale (oltre a migliorare le prestazioni fisiche e tecniche della squadra) è quello di motivare in modo adeguato le atlete e far sì che l'impegno sportivo diventi una parte importante della loro scala dei valori personali. Una mia proposta è quella di cercare per ogni fondamentale l'atleta che lo sa fare meglio, renderlo partecipe della nostra scelta e prenderlo a esempio da seguire per tutte le compagne: insomma dargli da un lato il piacere della stima nostra e del gruppo, e dall'altro renderlo responsabile di

trasmettere questa sua capacità alle compagne per farle crescere.

L'allenatore di solito è visto su un piano diverso e di solito più elevato di quello delle giocatrici. In un'ottica di "empowered team" invece egli rimane sullo stesso piano delle atlete ma con la peculiarità di un ruolo diverso: dovremmo così vedere oltre a palleggiatori, centrali e martelli anche l'allenatore! Con questo "empowered coach" le ragazze dovrebbero sentirsi da libere di discutere apertamente degli eventuali problemi senza pensare che questo le penalizzerà.

Un elemento da non trascurare se si vuole gestire la squadra in questa maniera è il dover dare una giusta valutazione al carattere individuale di tutte le giocatrici. L'"empowered team" è possibile solo se si ha a che fare con giocatrici determinate e orientate al risultato, già abituate a lavorare in gruppo, ad affrontare sacrifici e a prendersi le proprie responsabilità sugli errori.

"Altri suggerimenti".

Un'altra cosa importante è la costanza di comportamento del coach. Chi inizia la stagione con uno stile autoritario non può man mano ammorbidirsi senza che alcune giocatrici se ne approfittino. Viceversa chi inizia dando troppa confidenza alle giocatrici non può nel corso dell'anno irrigidirsi perché questo sarebbe giudicato come un atto ostile da parte delle ragazze che

hanno sempre seguito le regole. Insomma, bisogna tenere conto di questo effetto "imprinting" che ha luogo con il primo approccio della squadra con il coach.

E' altresì importante che l'allenatore si immedesima nelle proprie giocatrici al momento delle decisioni importanti segue in partita e tenga conto del momento psicologico delle persone e del match. Ad esempio se una giocatrice è rimasta in panchina per molto tempo non si può pretendere che entri e ti risolva il match perché comunque avrà bisogno di un po' di tempo per ambientarsi. A volte anche le giocatrici più forti devono essere cambiate se non altro per dar loro un attimo di riposo e permetterci di reinserirle fresche nel momento decisivo. Secondo me è sbagliato battezzare sei giocatrici titolari e puntare solo su queste perché nel corso della stagione la curva del rendimento non è costante e a volte insistere su certe persone è controproducente, mentre dare una occasione a una giocatrice partita in panchina può riservare notevoli sorprese: non è infatti infrequente che una giocatrice partita in panchina salga in campo con tanta grinta e voglia di dimostrare le proprie capacità contagiando in senso positivo anche le proprie compagne e meritandosi la riconferma.

Giovanni Lamanna





2^a Divisione Maschile



OFFICINE DELLA

GAVARNIA SRL



3^a Divisione Eccellenza



IFG F.lli GHERARDI S.p.A.
Lavori Edili Civili e Industriali



AREA
Comunicazioni & Informatica

Networking
Wireless
ADSL/HDSL
Internet

Telefonia
Sistemi
Terminali
Trafico

Informatica
PC & Mac
Sviluppo SW
E-commerce

AREA s.a.s. di IACIOFANO Carmine & C.
Via Ronchella 9 - 24020 Torre Boldone (BG)-Tel: 035/340652
Cell: 0335/6461054 - Fax: 0335/6017551 - email: manager@area.it



Libere



*Digitale
&
Comunicazione
visiva*

Via Reich, 76 - Torre Boldone (Bg)
Tel. 035.346555
E-mail: mpgraphic@libero.it



FARMED MEDIAZIONI SRL
MATERIE PRIME

Via Reich 22 Torre Boldone (Bg)
Tel. 035.340261



Mini Allieve



- illuminazione interni ed esterni
- impianti e quadri elettrici

----- CURNO (Bg) -----
Tel. e Fax 035.466073 - E-mail: elecomsrl@interfree.it



MAX MOTO
di Savoldi Massimo
Vendita e Assistenza Motocicli



Giovanissime



**FARMACIA
CORBELLETTA**

24020 TORRE BOLDONE (BG)
Via S. Martino Vecchio, 38
Tel. 035.4175116 - Fax 035.4175069



OFFICINE DELLA

GAVARNIA SRL



Avviamento allo sport





Amatoriale misto



Minifaber



IFG F.lli GHERARDI S.p.A.
Lavori Edili Civili e Industriali



Corso Amatoriale



serigrafia per l'industria
screen printing for industry

TS/IS
greenprinter



Elecom

- illuminazione interni ed esterni
- impianti e quadri elettrici

----- CURNO (Bg) -----

Tel. e Fax 035.466073 - E-mail: elecomsrl@interfree.it



Giovedì 2 Giugno 2011

Giornata delle famiglie



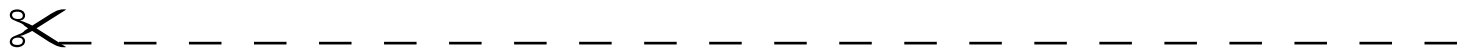
Siamo tutti invitati per giocare, mangiare insieme in allegria e salutarci, a conclusione di questo anno sportivo e con il proposito di rivederci il prossimo anno.

Ci incontreremo alle ore 14 presso la Palestra delle Scuole Medie, per dare inizio al consueto torneo con atleti e genitori.

In caso di pioggia, le partite si disputeranno all'interno della Palestra.

Proponiamo poi di ritrovarci al PARCO DI VIA RINADA per concludere la giornata e mangiare tutti insieme un'ottima cena al sacco e magari anche per potercela condividere.

Si prega di restituire entro il 28 Maggio, il "Tagliando di iscrizione ai giochi" con l'indicazione di: nome dell'atleta e partecipazione dei famigliari.



Tagliando di iscrizione ai giochi

Atleta _____

Padre **Madre** **Fratello** **Sorella**

Assunzione di responsabilità delle famiglie per:

POLISPORTIVA LA TORRE – SEZIONE PALLAVOLO Associazione Dilettantistica

Io _____ genitore di _____ residente in _____, autorizzo mio figlio/a e famigliari a partecipare alla manifestazione organizzata della POLISPORTIVA LA TORRE – SEZIONE PALLAVOLO Associazione Dilettantistica.

Sollevo pertanto l'associazione da ogni responsabilità dovuta a infortuni derivati da stati di salute precari e riconducibili agli eventi delle attività sportiva.

Data

Firma del genitore