

L'unione fa la forza

Prendere degli impegni per meglio saldare la squadra

Ciascuno di voi avrà certamente già vissuto in seno a una squadra uno di questi momenti speciali e perfino eccezionali, per esempio in occasione di una promozione o di una partita entusiasmante dove avete messo in difficoltà una squadra largamente superiore. Quando sono condivisi da tutti i membri della squadra, questi momenti magici sono ancora più particolari.

Ma è giocoforza constatare che questo genere di esperienza non va da sé. Dopo tutto, non è evidente che un gruppo costituito da individualità così dissimili trovi un'armonia che lo rende atto alle prestazioni più elevate. Visto la struttura del gioco – almeno sempre due giocatori della squadra implicati in ciascuna azione –, la pallavolo è grandemente tributaria del rendimento dell'insieme del gruppo. Contrariamente alla maggior parte degli altri sport di squadra, non è molto possibile che un solo giocatore prenda la decisione, anche al prezzo di una prestazione eccezionale. Ma è sufficiente che ciascun giocatore sfrutti pienamente il suo potenziale perché la squadra riesca? Si avrà più della somma dei differenti giocatori dietro una squadra che vince?

LA SQUADRA : UNA ALCHEMIA DA TROVARE

Una squadra è sempre il cumulo di personalità diverse che hanno spesso per solo punto comune l'amore per il loro sport. Tranne l'allenatore – che non bisogna dimenticare – si possono individuare quattro tipi di giocatori:

I leader

Forti personalità, son i motori della squadra.

I senza grado

Lavoratori nell'ombra, formiche infaticabili. Sempre positivi nei riguardi della squadra, non appaiono mai sotto il fuoco delle azioni.

Gli anti-leader/perturbatori

Sono i poli negativi della squadra. Per quanto riguarda la personalità, essi hanno la stessa vena dei leader, ma tendono a distruggere piuttosto che a costruire. In caso di crisi o quando le cose non girano come previsto, perdono dell'audience e dell'influenza. Non hanno già detto dall'inizio che sarebbe finita così?

Gli indecisi

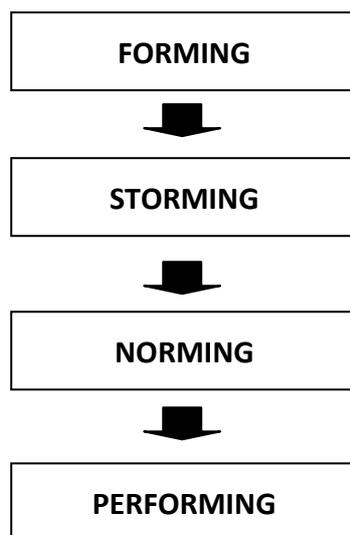
Non hanno ancora veramente trovato il loro posto nella squadra. Sono molto influenzabili, tanto dai leader quanto dai perturbatori.

Le regole creano la chiarezza

Tenuto conto del patchwork che la compone, ogni squadra presenta un certo potenziale di conflitto. Ciascuno ha i suoi bisogni e desideri, che non sono sempre compatibili con la missione e gli obiettivi della squadra. In una tale configurazione, perché i giocatori possano essere performanti o almeno lavorare insieme, bisogna fissare delle regole chiare. Perché tutti tirino la stessa corda e nella stessa direzione, bisogna riunire fiducia, impegno, conoscenza dei compiti e degli obiettivi della squadra e ripartizione chiara delle responsabilità.

Costruire lo spirito di squadra

La seconda fase di preparazione della stagione, ossia il periodo compreso tra le vacanze estive e l'inizio del campionato, è particolarmente propizio per definire degli obiettivi e passare delle convenzioni in seno alla squadra. In questo momento, i giocatori hanno già avuto occasione di imparare a conoscersi un po' meglio. Ciò è tanto più importante se le partenze e gli arrivi sono stati numerosi. Inoltre, i rapporti di forza interne alla squadra sono allora già stabiliti. Quando si considerano le quattro fasi della formazione dello spirito di squadra, è evidente che i due aspetti indicati intervengono sempre all'inizio del processo.



Ciò che bisogna sottolineare, invece, è che la fase di presa di contatto (*forming*) e di affronto dei leader (*storming*) sono così importanti che bisogna sempre dedicargli un certo tempo. Fare l'economia dello *storming* per mancanza di tempo o per evitare di mettere in pericolo l'armonia, al meglio vuol dire allontanare i problemi fino alla prima crisi. È solo dopo queste due fasi che viene il tempo di fissare delle regole, di definire degli obiettivi e di prendere degli impegni (*norming*). Fatto questo, saranno gettate le basi della performance sportiva (*performing*).

Definire degli impegni e firmare dei contratti

Un campus o un week-end d'allenamento offre un'occasione ideale per definire degli impegni, visto che i membri della squadra passano allora maggior tempo insieme che abitualmente. Qui sotto trovate un esempio di procedure per riuscirci.

1. Individuare i punti importanti

Ciascun membro della squadra scrive tutti i punti che gli sembrano particolarmente importanti per la squadra. Utilizzare un foglietto per ciascun punto.

2. Scegliere

Tutti i foglietti sono sparpagliati al suolo. I giocatori devono raggrupparli per contenuto, limitando a 4 il numero dei gruppi.

3. Trovare i concetti chiave

In seguito i giocatori devono mettersi d'accordo per scegliere per ciascun gruppo la **parola** che lo descrive meglio. Di più, ciascun giocatore deve confermare che il concetto chiave rappresenta ai suoi occhi un valore importante in rapporto alla squadra. Questa fase necessita molto spesso di una discussione prolungata.

4. Firmare la carta della squadra

I concetti chiave sono scritti – se possibile con un grafico d'appoggio – sulla carta della squadra, che in seguito è firmata da tutti i membri del gruppo. Un piccolo cerimoniale conferisce all'avvenimento una portata supplementare.

ESERCIZI MIRANTI A CREARE LO SPIRITO DI SQUADRA

Gli esercizi indicati sotto hanno un doppio obiettivo: favorire lo spirito di squadra, da un parte, e mettere il collettivo alla prova, dall'altra.

L'allenatore può così verificare se gli impegni sono mantenuti in situazioni difficili. L'accento è messo sui seguenti aspetti:

- comunicazione,
- risoluzione di problemi,
- fiducia,
- gestione delle crisi e dello stress.

- I giocatori non sono informati preliminarmente dell'accento dell'esercizio, allo scopo di permettere all'allenatore di avere l'impressione di non abbassare lo stato della squadra nel settore osservato.
- Le osservazioni dell'allenatore e le esperienze fatte dai giocatori devono essere discusse e analizzate dopo l'esercizio.
- L'esercizio termina una volta realizzato il compito (*oper end*).

ESERCIZIO 1. Il nodo gordiano

I giocatori formano un cerchio il più piccolo possibile (spalla contro spalla) e chiudono gli occhi. Essi distendono le braccia verso il centro, cercando con la mano sinistra la mano destra di un altro giocatore per tenerla fermamente. In seguito aprono gli occhi.

Compito

Disfare, se possibile, il nodo senza lasciare la mano.

Accenti

Comunicazione, risoluzione di problemi

ESERCIZIO 2. Il campo di lava

Un campo di lava è delimitato dalla linea di fondo e la linea dei 3 metri; 5-6 cerchi vi sono disposti per formare un guado.

Compito

Tutti i giocatori sono attaccati gli uni agli altri con delle bande elastiche alla caviglia in modo da formare una cordata, che deve attraversare il campo di lava utilizzando unicamente le pietre (i cerchi) del guado. Un piede nella lava = ritorno all'inizio.

Accenti

Risoluzione di problemi, fiducia.

ESERCIZIO 3. Servizio raggruppato

Disporre dei tappeti in una metà terreno. Tutta la squadra, numerata aleatoriamente, è al servizio dall'altro lato. Ciascun giocatore ha un pallone.

Compito

Il giocatore n. 1 serve, seguito dal n. 2, ecc. In caso d'errore (servizio in rete, fuori dai limiti o su un tappeto), **tutti i giocatori** fanno un compito supplementare (per esempio: una rullata) e concatenano una corsa fino alla linea di fondo opposta e ritorno il più velocemente possibile, ciascuno raccogliendo il proprio pallone. L'esercizio termina tutta la squadra è riuscita nell'esercizio senza errore.

Accenti

Gestione di crisi.

ESERCIZIO 4. A ciascuno il suo turno

- Due squadre.
- L'allenatore ingaggia simultaneamente due palloni (un pallone per squadra).
- Gioco di tipo cooperativo.

Compito

Ciascun membro della squadra deve aver toccato il pallone 1 prima di raggiungerlo dall'altro lato. In una squadra di 6 giocatori, il pallone sarà quindi giocato nell'altro campo con il 6° tocco. L'esercizio termina dopo 10 passaggi della rete senza perdita del pallone.

Varianti

- La squadra ruota di una posizione nel momento in cui il pallone passa la rete.
- 3 palloni.

Accenti

Comunicazione, risoluzione di problemi.

ESERCIZIO 5. A me

- I giocatori si dividono da una parte e dall'altra della zona d'attacco.
- 3-4 palloni sono in gioco.

Compito

I giocatori giocano il pallone ad un altro giocatore dall'altro lato della rete e cambiano immediatamente di lato. L'esercizio termina dopo un minuto senza perdita del pallone.

Regola

Il pallone non deve mai essere rigiocato sul giocatore da dove è venuto.

Variante

Con passaggio intermedio (più facile).

Accenti

Comunicazione, risoluzione di problemi.

Titolo originale

L'union fait la force, Cahier de l'entraîneur, 3/2008