

# SPECIALE UNDER 12

## Una mattina ... per caso

REDAZIONALE

Era una mattina di domenica e ho accompagnato mio nipote al campo di Calcio del CEP. Mentre mi apprestavo a ripartire, l'inconfondibile fischio di un arbitro nella vicina palestra ha attirato la mia curiosità e mi sono affacciato all'ingresso. Era in corso una gara di Under 12 e il punteggio era di 3 a 2 nel primo parziale. "Ma questi colori li conosco" - ho detto tra me e me ed in effetti stava giocando la nostra Under 12 con la pari categoria della Turrís.

Era la prima volta in questa stagione agonistica che mi capitava di vedere da vicino una gara dei nostri atleti ed allora mi sono messo a sedere sul primo gradino delle tribune. Ho subito notato con piacere che la palestra era abbastanza gremita, segno dell'interesse che le gare hanno presso i genitori e altri appassionati.

Sabrina è in piedi dinanzi alla panchina e dà le disposizioni del caso, la gara è equilibrata fino al metà, ma poi il susseguirsi di errori banali da parte dei nostri atleti fa perdere in modo deciso la prima parte dell'incontro. Mentre i ragazzi si raccolgono al cambio di campo intorno al coach, sento i primi commenti da parte dei genitori presenti. "Questa mattina stiamo dormendo!", "Facciamo degli errori banali, nelle ultime gare non abbiamo giocato così" e via dicendo.

La gara riprende, ma la situazione non sembra cambiare; Sabrina effettua alcuni cambi, giusto per far giocare tutti gli atleti, ma non riesce a dare la scossa giusta e il set si conclude molto nettamente a favore della squadra di casa. I commenti si moltiplicano e immancabilmente qualcuno critica alcune scelte "tecniche" (se così vogliamo definirle quando giocano ragazzini che sono alla loro prima esperienza in campo).

Faccio finta di niente, la ritengo una cosa normale, ma nello stesso tempo mi dico che se queste considerazioni vengono fatte anche in presenza dei ragazzi rischiamo di perdere la parte educativa del nostro sport, ma in generale di tutto lo sport: giocare per divertirsi, per fare esperienza, per misurarsi e per crescere come persone e nella tecnica. Solo dopo aver attraversato queste fasi possiamo cominciare a concentrarci sul momento agonistico finalizzato alla vittoria, senza perdere di vista il fatto che "possiamo sempre perdere" e ogni sconfitta deve essere il punto di partenza per la gara successiva. Mi rendo conto però che sto andando troppo avanti e mi concentro di nuovo sulla gara e sull'ultimo set, che riusciamo a vincere agevolmente anche se con qualche errore di troppo.

Risultato finale Turrís Pisa-VCC Cascinese 2 a 1: un altro tassello sulla crescita del gruppo. Grazie ragazzi, non mollate e seguite sempre ciò che Sabrina vi dice, la sua esperienza e competenza vale molto di più di tante vittorie, che comunque arriveranno: basta avere pazienza e umiltà.

Siamo arrivati così all'ultimo numero di questa stagione agonistica e dobbiamo riconoscere di essere moderatamente soddisfatti del "nostro mensile" per alcune ragioni di fondo.

Per prima cosa una pubblicazione di questo tipo non era mai stata tentata e ne sentivamo l'esigenza, soprattutto perché comunicare e documentare le attività che la VCC svolge ci pareva un bel biglietto da visita.

Poi perché abbiamo catalizzato con piccole iniziative l'attenzione dei nostri atleti, i quali hanno trovato nel "giornalino" un punto di riferimento stimolante ed interessante.

Infine perché ci ha l'opportunità di ringraziare tutti quelli che hanno permesso la pubblicazione dei numeri precedenti e di quello presente con il loro contributo.

Riteniamo si possa far meglio, ma abbiamo bisogno della collaborazione di tutti, dagli atleti, ai genitori, agli istruttori, ai dirigenti e agli sponsor: pensiamo di avere ottime prospettive e nel mese di giugno pubblicheremo uno speciale per dare indicazioni dettagliate su quale sarà la programmazione societaria per il prossimo anno. Accettiamo consigli e suggerimenti.

Grazie a tutti per la cortese attenzione.

Il responsabile Mario Bruselli



Siamo alle ultime battute di questo anno agonistico, ma vi promettiamo che il prossimo anno continueremo con i nostri "coniglietti alla riscossa".



LE SABBIE MOBILI

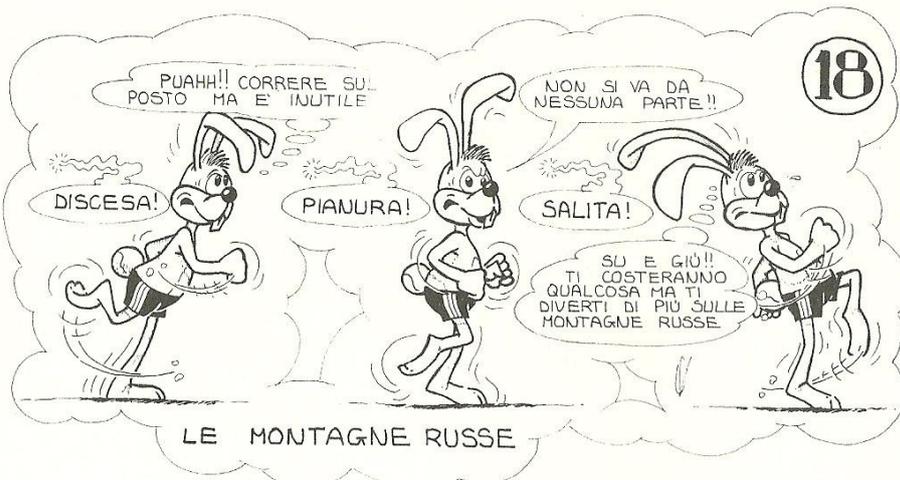
ESERCIZIO "LE SABBIE MOBILI"

L'esercizio abbina abilità ed equilibrio; il percorso è molto semplice: ciascun atleta si munisce di due "mattoncini di gomma" e parte dalla linea dei nove metri. Per prima cosa pone dinanzi a sé un mattoncino dalla parte sinistra in modo da effettuare un passo moderatamente lungo, mentre il piede destro rimane sopra il secondo mattoncino. L'atleta, dopo aver spostato il peso del corpo sul mattoncino di sinistra, recupera quello di destra, lo pone davanti ed effettua un altro passo. Così di seguito fino alla linea dei tre metri. Il percorso viene cronometrato dall'istruttore, ogni volta che un piede tocca il terreno e non il mattoncino, l'atleta viene penalizzato di 5".

Apparentemente semplice l'esercizio verifica l'equilibrio e il senso della misura e contribuisce a rafforzare i muscoli della gamba.

ESERCIZIO "LE MONTAGNE RUSSE"

Corsa sul posto : al fischio dell'istruttore l'allievo comincia a correre con il busto spostato in avanti; quando sente il secondo fischio, corre in posizione eretta, mentre al terzo fischio porta indietro le spalle. Ottimo esercizio di riscaldamento.



LE MONTAGNE RUSSE

ESERCIZIO "LA PISTA"



LA PISTA

Prima dell'esercizio predisporre un percorso circolare con una corda all'interno e una serie di birilli all'esterno, distanziati di circa 30/40 cm tra loro. L'allievo di pone sul punto di partenza e al fischio dell'istruttore dapprima corre lungo la pista delimitata il più velocemente possibile, dopo il primo giro prosegue la corsa a zig zag tra i birilli, senza farli cadere e a piccoli passi. Compiuto il terzo giro, riprende la corsa veloce, quindi al quarto lo effettua nuovamente a zig zag fino al traguardo. L'istruttore prende il tempo e aggiunge 5" per ogni penalizzazione (abbattimento di uno o più birilli o uscita dalla "pista".

Consigliamo di effettuare il percorso come gioco di squadra, vince la squadra che avrà sommato il minor tempo. E giusto per provocare un po' di curiosità : lo sapete chi era il Villeneuve citato dal coniglio ? No ? allora andate su questo sito ed informatevi. Buon "gran premio".

[http://it.wikipedia.org/wiki/Jacques\\_Villeneuve](http://it.wikipedia.org/wiki/Jacques_Villeneuve)

## Momenti di questa stagione 2012-2013

Un po' di foto della squadra U/12: ci scusiamo con chi non appare, ma sappiamo che tutti hanno contribuito alla crescita di questi ragazzi/e. Ringraziamo i genitori che ci hanno seguito con pazienza ed entusiasmo. L'appuntamento è per il 2 giugno, una grande festa per tutti, vi aspettiamo numerosi e vi chiediamo un ultimo sforzo, cerchiamo di essere cordiali ed impeccabili con tutti, è il nostro primo evento, ci giochiamo molta credibilità, ma siamo consapevoli che tutti



## Un ringraziamento particolare alle nostre collaboratrici

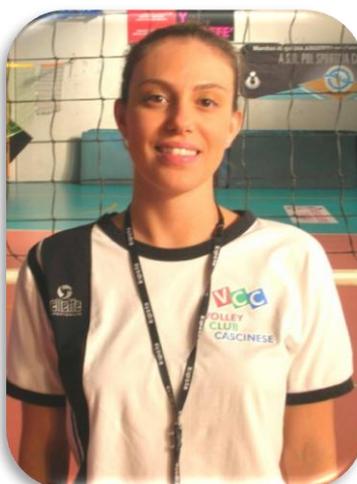


Vogliamo dedicare questa ultima pagina alle nostre collaboratrici, che con la loro passione e competenza ci hanno permesso di rispondere nel miglior modo possibile alle esigenze della società, degli atleti e dei genitori.

Sabrina è stata per tutti noi un punto di riferimento imprescindibile e pensiamo debba essere lei il centro del nostro progetto per crescere ulteriormente, ma non dobbiamo dimenticare che senza il supporto e l'entusiasmo di Virginia, Giulia e Rachele tutto ciò non sarebbe stato possibile. Ci auguriamo di averle ancora tutte insieme con noi anche per il prossimo anno.

Sarà nostro compito implementare sia le presenze sia gli istruttori per fornire un servizio il più qualificato possibile da un punto di vista tecnico, senza mai dimenticare che lo sport come la pallavolo è un momento di aggregazione e di crescita per tutti coloro che la praticano e la seguono. E' questo il messaggio che vogliamo ribadire a chiusura di questa annata, la prima per noi tutti, nella quale ci siamo misurati con altre realtà, senza mai sfigurare e levandoci anche delle soddisfazioni.

Un arrivederci a tutti, ma non dimenticatevi del 2 giugno, saremo lì anche noi.



Non potevano mancare i ringraziamenti a due figure che hanno lavorato nell'ombra, ma senza di loro non sarebbe stato possibile rispondere in modo significativo all'impegno assunto con il Comune di Cascina per il "GiocoSport": Sonia ed Elisa si sono rivelate indispensabili e tutta la società le ringrazia di cuore per come hanno saputo gestire anche situazioni non facili. Per loro vale quanto detto in precedenza: speriamo di ritrovarci insieme per proseguire un cammino iniziato tra mille difficoltà, ma che comincia a adre i suoi frutti. Grazie ancora.



**IDEA INFISSI**

di Parri Emiliano

Falegnameria - Infissi in Legno  
Infissi in pvc - Porte -  
Ristrutturazione - Zanzariere

Via Orosei n 60 [www.ideainfissifalegnameria.com](http://www.ideainfissifalegnameria.com)  
56023 Navacchio - Pisa  
P. iva 01516710504  
Tel 3479430946 Fax 050740294

**IDEA INFISSI**

di Parri Emiliano

Falegnameria - Infissi in Legno  
Infissi in pvc - Porte -  
Ristrutturazione - Zanzariere

Via Orosei n 60 [www.ideainfissifalegnameria.com](http://www.ideainfissifalegnameria.com)  
56023 Navacchio - Pisa  
P. iva 01516710504  
Tel 3479430946 Fax 050740294

**IDEA INFISSI**

di Parri Emiliano

Falegnameria - Infissi in Legno  
Infissi in pvc - Porte -  
Ristrutturazione - Zanzariere

Via Orosei n 60 [www.ideainfissifalegnameria.com](http://www.ideainfissifalegnameria.com)  
56023 Navacchio - Pisa  
P. iva 01516710504  
Tel 3479430946 Fax 050740294

Un ringraziamento infine a tutti gli sponsor che ci hanno permesso di distribuire gratuitamente questa pubblicazione