

La Scuola di Pallavolo Anderlini presenta



C  
E  
A

Carta  
Etica  
Anderlini

Regola il tuo **pensiero,**  
regola la tua **azione**

**CARTA ETICA**  
**ANDERLINI**

Questa edizione della Carta Etica Anderlini è dedicata a Roberto.

Prefazione di Rodolfo Giovenzana	p. 4
Come è nata la Carta Etica Anderlini	p. 5
Lo scenario	p. 6
Gli obiettivi del progetto	p. 9
Che cos'è la Carta Etica Anderlini?	p. 10
Carta Etica Anderlini - Staff	p. 12
Carta Etica Anderlini - Atleti	p. 34
Carta Etica Anderlini - Genitori	p. 52

## PREFAZIONE DI RODOLFO GIOVENZANA

Questo testo è dedicato con affetto e stima a tutti coloro che hanno contribuito alla sua realizzazione: ragazzi, genitori, tecnici e dirigenti della Scuola di Pallavolo Anderlini. In particolare voglio ringraziare la Dott.ssa Claudia Fiorini per il lavoro di coordinamento e stesura di questo testo: "La Carta Etica Anderlini".

Da anni la Scuola di Pallavolo Anderlini ha cercato di sviluppare una progettualità finalizzata a coniugare e a legare indissolubilmente i valori dello sport al vissuto quotidiano di tutti gli attori coinvolti indipendentemente dal loro ruolo.

La Carta Etica della Scuola di Palla-

volò Anderlini è quindi un insieme di principi comportamentali che indicano la strada per perseguire quei valori ai quali vogliamo ispirarci.

Le parole assumono significato nel momento in cui si dà seguito a quanto detto, con comportamenti e azioni coerenti ai concetti espressi.

La Carta Etica ci permette di attingere a piene mani in quelle parole che attendono il nostro agire per assumere un significato.

*Rodolfo "Giobbe" Giovenzana*



Già tanti anni fa, Giobbe parlava di Carta Etica e in Lui vi era il grande desiderio di creare un documento che descrivesse i valori fondanti la Scuola di Pallavolo Anderlini. Gli stessi valori che hanno permesso alla Scuola, oltre che di crescere in maniera esponenziale da un punto di vista numerico, anche di costituire un luogo funzionale da un punto di vista sociale, di ritrovo e di aggregazione per migliaia di giovani.

Presentai un progetto di intervento psicologico nel 2011 nel quale vi era anche la volontà di creare una Carta Etica speciale che ponesse attenzione al giovane e fosse scritta in un'ottica psico-pedagogica. Oggi ringrazio Giobbe e tutta la Scuola di Pallavolo per averci creduto e investito tanto tempo.

Siamo partiti nella stagione agonistica 2011-2012 coinvolgendo in questo nostro grande sogno tutti i gruppi squadra, tutti i genitori degli atleti e tutto il nostro staff. Un lavoro enorme considerando il numero degli iscritti - oltre mille - ma necessario affinché tutti fossero co-autori della Carta Etica.

L'anno è trascorso raccogliendo le idee, attraverso modulo specifici, di ogni persona coinvolta (atleti, allenatori, dirigenti e genitori). Unendo

il pensiero di tutte le persone che hanno voluto contribuire alla co-costruzione del documento, ho poi elaborato una prima bozza.

Viene presentata la bozza nella stagione agonistica 2012-2013. Parallelamente si sono costituiti un comitato staff ed un comitato genitori impegnati a divulgare la Carta Etica Anderlini, all'interno della Scuola di Pallavolo, mentre gli atleti si sono impegnati a creare uno slogan rappresentativo della Carta Etica.

Nasce a ottobre 2013 la Prima Edizione della Carta Etica Anderlini.

Ringrazio due persone speciali che hanno messo a disposizione le loro conoscenze e soprattutto i loro valori per realizzare tutto ciò:

Gualtiero Cicogni, l'uomo rinascimentale che con la sua cultura e saggezza ma soprattutto passione ha mantenuto e trasmesso vitalità ed energia anche nei momenti più difficili; e Federica Stradi, che con conoscenze grafiche e abilità informatiche ha intelligentemente vestito la CEA rinforzando di beltà lo stesso contenuto.

*Claudia Fiorini*

Troppo spesso l'attività sportiva viene purtroppo svilita da comportamenti che fraintendono completamente il significato più vero del "fare sport". Esasperato agonismo, violenza fisica e verbale, individualismo, cinismo, mercificazione del gesto sportivo sono presenti (tollerati o addirittura promossi) nelle diverse realtà sportive.

Vi è un disegno di legge, il n.1748 (presentato il 1 agosto 2009) in cui compare un articolo (Art.1) e relativo allegato inerenti alla Costituzione della Carta Etica dello Sport, definita come la tavola dei valori fondamentali cui è ispirato l'esercizio delle attività sportive riconosciute dal Comi-

tato Olimpico Internazionale (CIO). Attualmente esiste un Istituto di Certificazione Etica nello Sport di Verona ([www.esicert.it](http://www.esicert.it)) in grado di valutare ed attestare l'impegno etico nelle società sportive. Nel 2011 sono quattro le organizzazioni che hanno ricevuto la Certificazione Etica nello sport: la Fondazione Bentegodi di Verona (ginnastica ritmica e pesistica), ASD Hockey di Vicenza, ASD Petrarca di Scherma di Padova e la Società di Basket di Mestre (Venezia). L'attività sportiva può e deve rappresentare un'occasione di maturazione e di crescita individuale e collettiva. Lo sport costituisce una preziosa occasione per modellare la nostra iden-

etica

comportamento

fare

maturazione

sport

valori

impegno

obiettivi



tà di cittadini italiani ed europei. Attraverso lo sport può, senza retorica, prendere forma un progetto di civile convivenza da cui giovani e adulti possono attingere idee e spunti per costruire un nuovo mondo.

La condivisione di obiettivi, valori e comportamenti sono utili al raggiungimento di un unico risultato: la costruzione di una comunità civile migliore capace di premiare chi merita non solo da un punto di vista atletico-fisico ma anche etico.

Rispetto ai giovani atleti, il Comitato Olimpico Internazionale ha adottato la dichiarazione del Panathlon International, un movimento culturale nel campo dello sport, su "Etica nello

Sport Giovanile", nel tentativo di stabilire chiare regole di comportamento nella ricerca di valori positivi nello sport giovanile. Nel nostro progetto prenderemo spunto da queste direttive ma dando maggiore importanza alla voce di chi lavora direttamente sul campo, nei diversi ruoli e compiti, a contatto con la nostra specifica realtà.

# comunità migliore

crescita <sup>regole</sup> progetto  
costruzione  
occasione **rispetto**  
condivisione





La Carta Etica Anderlini, costruita e sviluppata in forma di ragionamento educativo-psicologico, vuole costituire una sorta di sigillo di raggiunta maturità della Scuola di Pallavolo Anderlini, una dimostrazione della sua capacità di impegnarsi in un percorso difficile ma possibile.

La riflessione che spesso avviene a piccoli gruppi, dopo una partita o uno scontro con il proprio compagno di squadra, vuole essere allargata a tutti gli iscritti alla Società affinché ognuno di Noi riesca ad adottare nuovi comportamenti e direttrici etiche che si ispirano a vivere uno sport più umano.

La scelta fatta di costruire una Carta Etica a stampo psico-pedagogico è nata dall'esigenza di leggere i comportamenti etici con gli occhi dei nostri ragazzi e di capire come questi comportamenti possano incidere

sulla scelta, o non, di specifiche direttive.

Conoscere il significato delle nostre azioni e le successive conseguenze a cui esse possono portare, facilita l'adesione a determinati valori ed assume una connotazione meno costrittiva, soprattutto in una società in cui si sta un po' perdendo il concetto di lealtà, condivisione e meritocrazia.

# CHE COS'È LA CARTA ETICA ANDERLINI?

È un'Autoregolamentazione, è un insieme di principi e di obblighi scelti e stabiliti dai soggetti direttamente interessati, i quali autonomamente si impegnano a rispettarli.

È espressione di qualità e di eccellenza morale in ciò che si sta facendo. L'assunzione della Carta Etica può aiutare i singoli soggetti, le squadre e le società sportive a riflettere sui significati, i principi, i valori fondamentali ai quali ispirarsi, per orientare al meglio il comportamento di ognuno.

La CEA vuole favorire la maturazione, all'interno della Scuola di Pallavolo Anderlini, di una autentica comunità sportiva, costituita da un gruppo allargato di persone disposte ad impegnarsi, a collaborare consensualmente, ad investire tempo ed energie per raggiungere obiettivi comuni, ma all'interno di una chiara e condivisa prospettiva etica.

Si propone di rafforzare e rinsaldare l'identità di questa Società Sportiva, attraverso una riflessione e un confronto collettivo sui valori fondanti, valori che devono necessariamente essere frutto di scelte ponderate e meditata adesione da parte di tutti gli attori coinvolti nell'agire sportivo. La Carta non solo intende aprire

orizzonti di vedute più ampie e luminose, ma vuole favorire l'interiorizzazione delle possibili ragioni del fare sport. Mira a coinvolgere chi si occupa di sport per renderlo protagonista delle sue scelte e responsabilizzarlo per le sue azioni. L'obiettivo finale è la crescita e la maturazione di sportivi responsabili, qualunque ruolo essi ricoprano. L'evoluzione è percorribile attraverso l'acquisizione di un pensiero sempre più flessibile che permette un confronto positivo anche nella difficoltà.

La CEA propone di:

- \* pensarsi in una prospettiva etica;
- \* aprirsi al dialogo e al confronto;
- \* responsabilizzarsi alle proprie idee;
- \* costruire una sempre rinnovata convivenza;
- \* migliorare la propria qualità di vita e del proprio lavoro;
- \* riporre attenzione al rispetto verso se stessi e verso gli altri.

A conferma di quanto fino ad ora evidenziato, la CEA nasce da un lungo percorso che cerca di tenere in considerazione l'opinione e l'esperienza di tutti gli attori coinvolti, siano essi genitori, atleti, allenatori, dirigenti, fisioterapisti o preparatori atletici.

Durante questo cammino di co-costruzione della CEA è stata richiesta la collaborazione individuale di ognuno, allo scopo di rendere tutti co-autori di questo documento.

La CEA è centrata sul giovane in qualità di figlio, di atleta o di iscritto; ogni regola definita dagli attori coinvolti viene motivata in un'ottica psico-pedagogica, che pone il giovane, in quanto individuo e membro della collettività, come cardine fondamentale di tutto l'agire e il pensare.

La CEA viene adottata come documento ufficiale dalla Scuola di Pallavolo Anderlini nell'anno sportivo 2013-2014. La Società stessa ritiene il documento, conformemente alla sua natura, aperto a eventuale modifica, qualora se ne ravvisi la necessità.

Da ciò la CEA rappresenta uno strumento in grado di:

- \* svolgere da guida ai problemi dello sport così come sono vissuti da coloro che nello sport lavorano (dirigenti, tecnici e atleti), educano (dirigenti, allenatori e genitori), svolgono attività ricreative (bambini e ragazzi impegnati in attività ludico-sportive);
- \* offrire solidi riferimenti di comportamento in grado di rinsaldare l'identità etico-relazionale di

- dirigenti, tecnici, genitori, atleti;
- \* orientare possibili soluzioni alle più frequenti questioni di carattere comunicativo e comportamentale, capitalizzando le buone pratiche etiche attivate dalla Scuola di Pallavolo Anderlini;
- \* concorrere a formare un chiaro e univoco punto di riferimento etico-comportamentale per tutti gli sportivi;
- \* esprimere, verso l'interno e verso l'esterno, gli impegni assunti dalla società interessata in fatto di identità, valori, indirizzi di comportamento;
- \* costituire un "grande patto" al quale aderiranno tutti i soggetti appartenenti alla stessa comunità sportiva (dirigenti, tecnici, atleti e genitori). Tale impegno si assumerà sul proprio agire sia verso colleghi e compagni che verso se stessi.

## IL GIOVANE IMPARA GUARDANDO L'ALTRO.

Il comportamento di un individuo che osserva si modifica in funzione del comportamento di un altro individuo che ha la funzione di modello.



## PRINCIPIO 1

Assumersi la responsabilità sociale, rispettare le varie istituzioni, le altre società sportive, gli avversari e l'arbitro, le strutture e i materiali.

## PRINCIPIO 2

Essere da esempio per gli atleti attraverso un comportamento coerente, corretto, educato e rispettoso delle regole.

## PRINCIPIO 3

Aiutarsi reciprocamente e collaborare con tutto lo staff.

## PRINCIPIO 4

Mantenere sempre il rispetto del ruolo e della persona anche di fronte ad incomprensioni.

## PRINCIPIO 5

Comunicare le scelte, le decisioni, chiarire dubbi coi ragazzi, eventualmente anche con la famiglia, e sapere ascoltare le esigenze di ognuno senza giudicare.

## PRINCIPIO 6

Considerare le fasi evolutive dei ragazzi. Evitare il sovraccarico fisico e mentale. Rispettare i tempi di recupero psico-fisico da un infortunio.

## PRINCIPIO 7

Essere responsabili e professionali nel proprio lavoro. Definire obiettivi perseguibili e motivanti.

## PRINCIPIO 8

Focalizzare l'importanza sulla persona oltre che sull'atleta, evitando generalizzazioni che esulano dalla situazione contingente.

## PRINCIPIO 9

Motivare tutti i ragazzi ad imparare e dare loro la percezione di appartenenza al gruppo.

## PRINCIPIO 10

Aiutare a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano.

## PRINCIPIO 1

Assumersi la responsabilità sociale, rispettando le varie istituzioni, le altre società sportive, gli avversari e l'arbitro, le strutture e i materiali

**Ogni** organizzazione, entità o associazione, in particolare sportiva, si dovrebbe assumere la responsabilità sociale dei propri comportamenti e dei propri valori. Questo significa includere la conoscenza a distanza degli effetti delle proprie azioni, sul mondo e sugli altri. Per cui è necessario porre attenzione non solo agli aspetti tecnici ma anche a quelli gestionali poiché, con il proprio comportamento, tutti gli operatori sportivi (dirigenti e tecnici) possono influenzare l'ambiente di riferimento nella prospettiva della socializzazione e delle funzioni educative.

In altre parole il valore sociale dello sport e dell'organizzazione di riferimento non può essere semplicemente considerato in termini di risultato ma dipende soprattutto dalla qualità del contesto, dalla competenza degli operatori coinvolti e dalla capacità di sostenere e affrontare i bisogni dei diversi attori. In particolare, in un contesto giovanile, quale la Scuola di Pallavolo Anderlini, dove tanti giovani devono crescere socialmente, psicologicamente e culturalmente, imparando a riflettere su un sistema di valori, è più che mai necessario assumere un comportamento sociale coerente e responsa-

bile.

In aggiunta a ciò, se consideriamo l'osservazione e l'imitazione tra le forme più elementari e regredite di apprendimento, è abbastanza semplice capire quanto possa diventare importante il proprio comportamento in termini di esempio e quindi di crescita per questi ragazzi. Ricordiamo che il valore della pratica sportiva è ampiamente riconosciuto in funzione della costruzione dell'identità personale (Ciairano, 2008; Manzi e Gozzoli, 2009).

Ognuno di Noi, indipendentemente dal proprio ruolo, deve aver chiaro che il proprio comportamento produce effetti a breve e a lungo termine su noi stessi, sul gruppo di appartenenza e sull'altro, diventando modello da seguire e imitare, in circostanze analoghe.

Se non vi è rispetto, ad esempio, delle decisioni prese nella riunione coi i genitori si potranno verificare possibili effetti negativi. Questa modalità comportamentale si può prestare ad essere un modello poco coerente, che a sua volta, i genitori possono applicare nei confronti della squadra e della stessa società. Analogamente questo agire vale verso tutte le altre istituzioni coinvolte e più banal-

mente verso i materiali che utilizziamo. Se non vi è rispetto nel riporre correttamente tutti i palloni nel cesto al termine dell'allenamento, le conseguenze saranno un numero limitato di palloni negli allenamenti successivi, con conseguenti difficoltà di lavoro per il nostro gruppo squadra ma anche per quello degli altri. Inoltre, trasmettiamo ai ragazzi un messaggio di non importanza dei materiali messi a disposizione dalla società. Se desideriamo acquistare un giocatore e lo contattiamo direttamente senza prima coinvolgere la società di appartenenza, potremmo creare motivo di liceità di un comportamento improprio ed offrire un esempio di gestione della persona basata sulla mancanza di rispetto e sulla scorrettezza.

“

Siate di ispirazione per gli altri, aiutandoli a comprendere che la loro attività tende ad uno scopo migliore.

*aforisma liberamente tratto dalle fiabe di Esopo*

## PRINCIPIO 2

Essere da  
esempio per  
gli atleti  
attraverso un  
comportamento  
coerente,  
corretto, educato e  
rispettoso  
delle regole

L'obiettivo di ogni disciplina sportiva non è soltanto quello di incrementare le capacità tecniche e motorie degli atleti ma anche quello di favorire l'apprendimento di norme, regole e modelli di comportamento che saranno sperimentati in modo costante sia in allenamento che in gara. In questo modo lo sport facilita l'acquisizione di quelli che sono i principi basilari del vivere in società, cioè il rispetto di leggi e di codici prestabiliti per il bene della collettività.

Nessun individuo è libero di fare ciò che vuole e di contravenire ai limiti stabiliti perché questo significa andare incontro a sanzioni e restrizioni della libertà personale. In questo senso allenatore e staff sono un punto di riferimento per il giovane, al di fuori della propria famiglia: sono modello di comportamento, di coerenza e di rispetto delle regole, esplicite e non. Insegnare che l'accettazione ed il rispetto di queste norme sono alla base per raggiungere risultati sportivi, significa dare punti di ancoraggio ai giovani e motivarli a rispettare questi limiti per imparare, vincere, sognare e diventare campioni senza trovare scorciatoie o vie di fuga.



# CFA STAFF

In questo senso la legge è uguale per tutti anche di fronte ad una partita particolarmente importante, anche quando un atleta è ritenuto indispensabile può essere lasciato in panchina per mancanza di rispetto di una regola. Questa decisione può portare ad una duplice considerazione: essere probabile causa di un eventuale sconfitta ma sicuramente "portatrice" di un messaggio di lealtà, di imparzialità e di rispetto.

In questo senso l'adulto è colui che fa rispettare le regole nel tentativo di essere più imparziale possibile ma soprattutto è colui, che con il proprio comportamento, si offre come esempio.

Raccomandare la puntualità e non arrivare mai puntuali, predicare rispetto per l'arbitro e protestare irrispettosamente se commette un errore, pretendere educazione e denigrare continuamente i propri atleti sono tutti esempi di comportamenti che offrono informazioni altamente incoerenti. In questi casi il messaggio più forte è dato dal comportamento piuttosto dal contenuto.



## PRINCIPIO 3

Aiutarsi  
reciprocamente  
e collaborare  
con tutto lo staff

**Michael** Jordan, negli anni Novanta, afferma *"Talent wins games, but teamwork wins championships"*, il talento di un atleta permette di vincere le partite ma il lavoro di squadra fa vincere i campionati. Il lavoro di squadra non è solo ciò che si fa quotidianamente in palestra ma riguarda i modi e le condizioni in cui i componenti di una squadra operano. I membri di una squadra possono chiamare in causa, di volta in volta, una serie di processi di lavoro quali:

- \* i flussi comunicativi;
- \* la ricerca di coordinamento tra i membri di una squadra;
- \* la definizione di regole e codici di condotta a cui attenersi;
- \* l'assegnazione di ruoli o responsabilità precise;
- \* il grado di interdipendenza tra questi compiti;
- \* la scelta di strategie condivise per reagire o adattarsi a cambiamenti e richieste improvise.

Entrando nello specifico, un team è un "insieme di più persone, interdipendenti rispetto al raggiungimento di certi obiettivi per i quali sono mutualmente responsabili, che si riconoscono come elementi di un team e vengono percepiti come tali da un

terzo esterno”.

Da questa definizione emergono diversi aspetti:

**1)** l’assegnazione di un obiettivo deve essere comune a tutti i membri. All’interno della nostra società sportiva ognuno di Noi pensa facilmente alla propria squadra ma in realtà il concetto di team si può allargare fino a considerare l’intera società. È fondamentale, per poter raggiungere livelli di performance attesi, condividere un obiettivo e definirlo nei suoi punti (es. diffusione CEA);

**2)** vi devono essere tutte le competenze necessarie per il raggiungimento dell’*output* desiderato. Inoltre, essendo tutte le parti interdipendenti, i membri del team avranno necessità di coordinamento interno ma anche di comunicazione. La responsabilità dovrebbe essere equamente suddivisa sia di fronte al successo che alla sconfitta;

**3)** ogni membro è di per sé unico e distinto per impegno e competenza ma la sua efficacia dipende dal senso di appartenenza, di riconoscimento nella squadra e dal suo atteggiamento collaborativo.

In altre parole la propria squadra è inserita in un contesto più ampio, all’interno del quale il senso di

appartenenza e di coesione favoriscono il raggiungimento di performance migliori. La coesione si concretizza quando tutti gli elementi dello staff si percepiscono e si valutano in maniera simile o identica. Questa percezione di appartenenza, soprattutto nelle squadre giovanili, aumenta la coesione tra gli atleti sul piano interpersonale e la qualità dei loro rapporti. Nella stessa misura, il concetto vale anche per gli adulti di riferimento i quali, aumentando la condivisione e la collaborazione tra le parti, percepiscono un maggior livello di soddisfazione che, inevitabilmente, si riflette sull’ambiente e sulla qualità del proprio lavoro. Tutto ciò promuove, nel giovane e negli adulti, la motivazione allo sport e al suo insegnamento oltre a maggior impegno, sforzo e disponibilità a sacrificare interessi personali per la riuscita della squadra.

“

I comportamenti poco collaborativi portano con sé la propria punizione.

*aforisma liberamente tratto dalle fiabe di Esopo*

## PRINCIPIO 4

Mantenere sempre il rispetto del ruolo e della persona anche di fronte ad incomprensioni

**Gli** studi provenienti dal settore aziendale evidenziano che spesso i problemi del gruppo nascono dal modo in cui i membri interagiscono tra di loro, cioè dal modo di comunicare e di coordinarsi nonché dal tipo di clima instaurato e dalle modalità di mediazione e di consenso ricercato.

Affinché tutti i collaboratori siano motivati nel loro compito e per poter realizzare importanti progetti, è necessario che gli obiettivi di lavoro siano chiari e definiti:

- \* una chiara visione di ciò che si sta cercando di ottenere, alla quale tutti i membri del gruppo riescano ad aderire;
- \* un efficace e condiviso metodo di lavoro;
- \* una comunicazione adeguata e coerente che dimostri che tutti i membri del gruppo possano comprenderne i parametri entro cui lavorare;
- \* flessibilità, cioè capacità di reazione di fronte a problematiche, preoccupazioni e suggerimenti;
- \* perseveranza;
- \* adesione a ciò in cui si crede;
- \* partecipazione.

Questi sono tutti aspetti che si definiscono nel tempo, attraverso la co-

noscenza dell'altro, le esperienze sul campo e le difficoltà. Può succedere che vi siano incomprensioni o difficoltà ma il team può rimanere unito e coerente nel raggiungimento del suo obiettivo se riesce a mantenere sempre il rispetto del ruolo e della persona che può aver sbagliato. Mostrare rispetto delle persona, cercando di capire il problema e risolverlo con il diretto interessato è un esempio di risoluzione delle difficoltà che si proietta all'esterno, ad esempio all'atleta o alla famiglia, mostrando loro strategie efficaci di risoluzione

del conflitto.

L'esperienza di gestione efficace del conflitto o del problema o della diversità ha una forte valenza educativa: permette di mantenere alta la motivazione, di condividere le proprie opinioni, ascoltarsi ed eventualmente facilitare la negoziazione. Questo è possibile se il conflitto rimane vincolato alla situazione manifesta e non si generalizza l'errore giudicando per un evento l'intera persona.



### PRINCIPIO 5

Comunicare le scelte,  
le decisioni, chiarire  
dubbi coi ragazzi,  
eventualmente  
anche con la  
famiglia, e sapere  
ascoltare le  
esigenze di ognuno  
senza giudicare

**A** volte non è sufficiente mantenere un comportamento coerente in palestra per riuscire a far comprendere all'altro le nostre intenzioni, i nostri dubbi o le nostre aspettative. Spesso, soprattutto coi ragazzi che stanno affrontando un percorso di crescita non solo tecnico-tattica ma anche della loro persona, è necessario comunicare verbalmente questi aspetti. Tutto è diretto non a giustificarsi di fronte a scelte ma a sottolineare e motivare la coerenza o la correttezza di alcuni comportamenti. Il ruolo educativo impone di pensare prima all'altro, provare a comprenderlo, riflettere sulle sue conseguenze emotive, facilitare la comunicazione. Questo non significa necessariamente trovare l'approvazione della controparte ma implica trovare le parole giuste per esprimere un giudizio tecnico, una valutazione sul piano atletico, una scelta, evitando di giudicare sul piano personale. Autenticità e trasparenza, sincerità e coerenza sono espressione di un atteggiamento accettante e congruente che fa sentire l'adolescente una persona di valore, indipendentemente dal suo bagaglio tecnico-tattico. È compito di ogni componente dello staff, per ciò

che compete al proprio ruolo, esplicitare e condividere qualsiasi scelta importante con il diretto interessato e chiarire nel caso vi siano dubbi o fraintendimenti.

Spesso, con i ragazzi più giovani, è necessario il coinvolgimento della famiglia per esplicitare meglio le eventuali problematiche; al contrario, con gli adolescenti, si presentano situazioni di conflitto e di disaccordo più evidenti, che aprono lunghe discussioni e criticità relazionali. In entrambe le situazioni, la competenza comunicativa dell'adulto è la variabile fondamentale: il confronto deve essere costruttivo per facilitare la negoziazione senza incorrere nello scontro o nella accusa ("Hai sbagliato tutto perché non hai voglia"), nel giudizio sulla persona ("Sei una vera delusione") o nell'evitamento del confronto stesso ("Non c'è neanche bisogno di parlare").

In ogni situazione, l'obiettivo è la ricerca di una comprensione reciproca: lo staff ha la responsabilità sociale e morale di ascoltare e prendere in considerazioni le motivazioni del ragazzo e della famiglia.

Per quanto gravoso e difficile sia imparare a gestire efficacemente un conflitto o affrontare dubbi ed in-

certezze dell'altro, per i ragazzi ha un'estrema rilevanza: non si acquista valore solo attraverso la vittoria ma anche attraverso l'ascolto ed il riconoscimento delle ragioni dell'altro. Tale ascolto è importante per trovare una possibile negoziazione che soddisfi entrambi ed un eventuale disaccordo non necessariamente compromette la relazione affettiva, anzi, in alcuni casi, la rafforza. Un ascolto attento e sincero dei pensieri altrui è già un importante riconoscimento dell'esistenza della persona in quanto tale.

“

I buoni maestri danno risposte schiette e sincere compresa quella di dire “non so”.

*aforisma liberamente tratto dalle fiabe di Esopo*

## PRINCIPIO 6

Considerare le fasi evolutive dei ragazzi. Evitare il sovraccarico fisico e mentale. Rispettare i tempi di recupero psico-fisico da un infortunio.

**La** voglia di allenarsi o di giocare, la vitalità non dipendono unicamente dal rapporto attività/riposo o dalla disponibilità fisiologica di energia ma è strettamente legata anche ai meccanismi dell'autodeterminazione. Questi meccanismi sono positivi, anche se eventi stancanti, se permettono il mantenimento o l'incremento della vitalità oppure negativi se non soddisfano i bisogni dell'individuo e determinano l'esaurimento, anche in assenza di un particolare sforzo erogato.

L'autodeterminazione dipende dalla percezione che il soggetto ha rispetto agli eventi. Il soggetto, infatti, può percepire che:

- \* certi risultati dipendano dal proprio comportamento piuttosto che da fattori esterni;
- \* questi comportamenti siano originati da scelte autonome;
- \* si abbia la sensazione di agire in maniera efficace sull'ambiente;
- \* ci si senta soddisfatti del rapporto con l'altro.

Ovviamente, ogni atleta ha una diversa capacità di autodeterminazione, di sopportazione del dolore, di tolleranza di situazioni ansiogene e diversi tempi di recupero. Sono tutti elementi soggettivi che vanno te-



nuti in considerazione cercando di trovare un equilibrio tra le esigenze dell'atleta, la sua motivazione, la sua autostima e la sua tolleranza al dolore o a emozioni negative. Non esistono protocolli di recupero uguali per tutti e per questo è necessario ascoltare i pareri dei professionisti di riferimento unitamente alle paure e alle esigenze dell'atleta, e a volte anche dei genitori. I miglioramenti

tecnici si ottengono maggiormente in momenti in cui vi è la condizione ideale, sia per la mente che per il corpo. Per questo è necessario pensare al futuro dell'atleta-persona, indipendentemente dal suo livello sportivo, non al risultato della singola partita.



## PRINCIPIO 7

Essere responsabili  
e professionali nel  
proprio lavoro.

Definire obiettivi  
perseguibili e  
motivanti

**Come** più volte è stato ripetuto, l'ambito sportivo permette di gareggiare dando libera espressione al proprio desiderio di competere, di primeggiare, di gareggiare e di misurarsi con l'altro e con se stessi, attraverso uno stile comportamentale leale, rispettoso dell'altro e delle leggi. Quindi, una libera espressione del proprio spirito competitivo, inserito all'interno di confini etici favorisce convivenza pacifica, accettazione reciproca e solidarietà. Per cui ogni allenatore all'inizio della sua professione si dovrebbe porre una serie di domande che facciano chiarezza sugli obiettivi che persegue. Analogamente, ai dirigenti si potrebbero porre una serie di quesiti che possano evidenziare se gli obiettivi ricercati sono anche educativi o meramente economici.

Nel lavorare coi giovani, anche di alto livello, occorre tener presente quanto la nostra professionalità sia da esempio per questi ragazzi che cominciano, attraverso di Noi, a fare le loro prime esperienze importanti sul campo.

Il prepararsi gli allenamenti, strutturare la seduta o la settimana in maniera ordinata, è per i ragazzi un riferimento e un apprendimento di

come poter migliorare o raggiungere un obiettivo prefissato attraverso l'impegno e il lavoro condiviso, riducendo la casualità. L'impegno personale, educativo e professionale di un allenatore/dirigente può e deve in ogni caso essere intenso, a prescindere dalla dimensione pubblica di un evento sportivo e dalla visibilità esterna della sua squadra.

Gli obiettivi di squadra, del singolo e della società dovrebbero essere tutti finalizzati al raggiungimento di uno scopo sovraordinato in modo che la direzione del lavoro è verso un'unica meta. Nel caso questi obiettivi non coincidessero tra loro ciò potrebbe portare a collisioni e a situazioni di conflitto, oltre che a mancato benessere. Per ovviare a questo, si possono condividere, con tutte le parti in causa, gli obiettivi senza lasciare nulla di implicito e scontato. È il caso di dire "siamo tutti sulla stessa barca".

Le ricerche ci dimostrano che se le attese e le richieste del singolo atleta e del gruppo squadra, le pressioni dello staff e le scelte o azioni del coach, sono allineati tra loro, allora si ha una percezione di soddisfazione e benessere che contribuisce ad un risultato finale superiore a quello atteso. In questo senso la professio-

nalità degli adulti coinvolti dovrebbe essere rivolta ad allineare queste aspettative e obiettivi tra tutte le parti coinvolte. Altra ricerca ci dimostra come le dinamiche coach-atleti che si instaurano nella squadra possono incidere in maniera significativa sia sugli aspetti tecnici-prestazionali che sugli aspetti di salute degli atleti e della squadra. In questo l'adulto deve dimostrare responsabilità e professionalità.

“

È saggio  
prepararsi oggi per le  
necessità di domani.

*aforisma liberamente tratto dalle fiabe di Esopo*

## PRINCIPIO 8

Focalizzare  
l'importanza sulla  
persona oltre che  
sull'atleta, evitando  
generalizzazioni che  
esulano dalla  
situazione  
contingente

**È** noto come il rendimento di uno sportivo sia migliore quando il suo rapporto di fiducia e di stima nei confronti di chi lo allena è maggiore, perché aumenta il livello di autodeterminazione dell'atleta e di persistenza nello sport (per la definizione di autodeterminazione si veda il principio numero 6). Una relazione basata sulla fiducia implica che l'adulto diventi un vero e proprio punto di riferimento per il giovane, il quale, a sua volta, mostra una condivisione di obiettivi e di scelte che lo portano ad affidarsi completamente.

Durante la stagione sportiva può capitare che i ragazzi si trovino in una situazione di conflitto o disagio su qualche argomento, problema o situazione particolare. Nel loro percorso di crescita e di acquisizione di nuove capacità logiche e di pensiero, spesso, riportano lunghe discussioni su temi disparati che evidenziano una certa contrarietà ed emozioni negative rispetto ad un determinato evento riguardante la palestra.

L'adulto può rispondere a questa situazione in modo autoritario o al contrario permissivo, al fine di risolvere immediatamente la questione o lo scontro. In questo caso, la dinamica si svolge su un piano di forza/

# CEA STAFF

debolezza in cui uno esce sempre vincitore e soprattutto non lascia spazio al giovane nell'espressione dei suoi pensieri, delle sue emozioni o dei suoi dubbi in quanto persona. In realtà l'adulto di riferimento, in questa circostanza, può avere un ruolo di mediatore del conflitto: ascoltare, prendere seriamente in esame le opinioni del ragazzo, evidenziare e capire i possibili bisogni dell'altra parte in causa (allenatore, compagni, staff, etc.) e cercare insieme al ragazzo una soluzione efficace si contrappongono al giudicare e provocare.

Altre volte è difficile capire i bisogni dell'altra persona e quindi può essere utile sollecitare i ragazzi a comunicare i loro pensieri per poi confrontarsi con l'altra parte e trovare una mediazione o una risposta.



## PRINCIPIO 9

Motivare tutti i ragazzi ad imparare e dare loro la percezione di appartenenza al gruppo

**Uno** staff capace di riconoscere l'impegno di ciascuno dei componenti piuttosto che i risultati, di fare attenzione ai progressi e non necessariamente alle prestazioni assolute, di valorizzare il contributo di ciascun atleta e la collaborazione coi compagni, determinerà un clima motivazionale orientato al compito. Al contrario quando il clima è orientato al risultato, significa che l'accento è posto sulla competizione: vi è il rimprovero per gli errori e per la prestazione scadente, una maggiore dedizione verso gli atleti migliori e spesso anche una forte competizione all'interno del gruppo.

Nello sport, la ricerca ha evidenziato come la percezione degli atleti di un clima orientato su un compito si traduce in maggior soddisfazione, divertimento, minor tensione e relativi livelli di stress, maggior motivazione intrinseca, più convinzione che l'impegno sia correlato positivamente con il successo. Soprattutto in contesti giovanili si è osservato che un maggior orientamento al compito o alla prestazione è associato ad una minor disponibilità a comportamenti scorretti, più rispetto per avversari,

arbitro e regole. Da ciò si deduce nuovamente come il ruolo dell'adulto sia correlato ad aspetti di etica sportiva.

Al contrario l'agonismo esasperato mette al primo posto il risultato a discapito della persona, dà maggiore valore alla vittoria piuttosto che all'atleta, fa sì che il valore personale sia proporzionale al traguardo raggiunto.

Cosa significa quindi orientare ogni atleta ad un determinato compito? Significa considerare la competenza di ognuno in relazione a se stessi ed alle proprie capacità, osservare se l'atleta sta facendo del proprio meglio, porre l'obiettivo di apprendere nuove capacità e migliorare le prestazioni personali di ognuno, nel riconoscimento di pregi e limiti, indipendentemente dal risultato. Inoltre, assegnare ad ogni atleta un ruolo all'interno del gruppo squadra e sottolineare la collaborazione con i compagni.

In un contesto sportivo l'identificazione in un ruolo non avviene solo se si appartiene al sestetto, ma si può essere un leader negli spogliatoi, al di fuori del campo, un punto di riferimento per i compagni nelle difficoltà o un esempio di comportamento

in situazioni particolari. Queste sono qualità/doti che ai nostri atleti vanno riconosciute e rinforzate sia per valorizzare il processo di costruzione di identità dei ragazzi che per evidenziare il valore per il quale fanno sport.

“

Se cavalcate davanti alla mandria, ogni tanto date un'occhiata dietro alle vostre spalle per assicurarvi che sia ancora lì.

*proverbio texano*

### PRINCIPIO 10

Aiutare a  
garantire che  
l'ambiente sportivo  
sia sicuro e sano

**È** obiettivo comune garantire a noi stessi che l'ambiente sportivo sia un ambiente sano e sicuro per cui ognuno di Noi si renderà garante e promotore della CEA e delle norme implicite del vivere in comunità.



La buona salute si mantiene vivendo  
giorno per giorno nella maniera corretta.

*aforisma liberamente tratto dalle favole di Esopo*





## IL PIACERE DI GIOCARE, DI VINCERE, DI ALLENARSI.

Fare sport con i propri amici e compagni, in un ambiente sano, è possibile solo attraverso la condivisione di regole comuni che tutti i veri sportivi dovrebbero rispettare.



## PRINCIPIO 1

Rispettare le regole della società.

## PRINCIPIO 2

Rispettare le regole del gruppo squadra.

## PRINCIPIO 3

Rispettare i miei compagni nei momenti di vita comune.

## PRINCIPIO 4

Rispettare l'allenatore e le sue scelte.

## PRINCIPIO 5

Organizzare il proprio tempo (tra scuola, pallavolo e amici) per mantenere l'impegno.

## PRINCIPIO 6

Accettare la sconfitta.

## PRINCIPIO 7

Rispettare arbitri ed avversari.

## PRINCIPIO 8

Fare il tifo per i propri compagni.

## PRINCIPIO 9

Vivere e lasciar vivere gli altri in un ambiente salutare.

## PRINCIPIO 10

Aiutare a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano.

## PRINCIPIO 1

Rispettare le  
regole della  
società

**La** regola non è una limitazione della propria libertà o della propria creatività. La regola ci orienta e ci permette di scegliere di capire come poter raggiungere il risultato o un obiettivo. Ogni società sportiva definisce delle regole che permettono di dare ordine e "prevedibilità" al futuro. Senza regole sarebbe il caos e il discontrollo e ciò alimenterebbe ansia, disorientamento ed incertezza.

Regole quali il rispetto delle attrezzature e degli oggetti che ci vengono messi a disposizione, il rispetto delle regole di vestiario e l'utilizzo della divisa, il rispetto degli spogliatoi evitando spreco di acqua, scritte sui muri, sulle panchine o porte, il rispetto dei mezzi di trasporto evitando di rompere o sporcare con cibi e bevande sono finalizzate a:

- \* fare sport: ogni sport ha le sue regole finalizzate al raggiungimento dell'obiettivo, se non si rispettano si viene penalizzati o squalificati;
- \* usufruire di ambienti comuni per allenarci o giocare, anche in trasferta: se non si rispettano i luoghi messi a disposizione per fare sport ogni volta avremmo a disposizione ambienti sporchi, rovinati e inutilizzabili;

- \* dividere le responsabilità e i ruoli: nella squadra ognuno riveste un ruolo specifico con precise responsabilità e doveri che permettono al gruppo di partecipare a campionati, tornei, utilizzare palestre, avere a disposizione cure e attenzioni e soprattutto allenarsi per raggiungere un obiettivo comune. Se qualcuno non si assume la responsabilità (per esempio di essere atleta e quindi mangiare, dormire ed allenarsi correttamente) anche tutte le altre persone coinvolte nel gruppo ne subiscono le dirette conseguenze;
- \* appartenenza ad una squadra: la percezione di appartenenza ad una squadra si crea:
  - \* per vicinanza (quindi lo stare insieme, ad esempio ad allenarsi) o emotiva (condividere emozioni forti come la finale di un campionato);
  - \* per somiglianza cioè avere medesimi sentimenti, idee, credenze, valori, stili di vita e bisogni;
  - \* per identificazione come il desiderio comune di fare pallavolo e di crescere tecnicamente o tatticamente.

Alla luce di questa teoria, si possono comprendere sia il successo che, talvolta, il naufragio, di alcuni gruppi lavorativi o di team sportivi. Quando i membri non si sentono appartenenti per almeno uno dei sopraccitati motivi, diventa assai difficile che tutti "remino nella stessa direzione".

“

Il rispetto delle regole in una comunità non limita la libertà dei singoli, anzi la difende.

*aforisma liberamente tratto dalle favole di Esopo*

## PRINCIPIO 2

Rispettare le regole  
del gruppo  
squadra

**Ogni** squadra definisce le proprie regole interne che permettono al gruppo di comportarsi in maniera omogenea e utile al raggiungimento dell'obiettivo; per cui regole quali: puntualità, utilizzo della divisa, rinunciare alla gita scolastica, rinunciare di andare a letto tardi prima delle partite, avere un'alimentazione sana ed equilibrata, etc. che sono tipiche della squadra e, spesso, sono decise dai componenti stessi del team. Questi possono servire a: mantenere l'ordine, definire un ambiente sicuro, raggiungere uno scopo comune.



**Non** fare agli altri ciò che non vorresti venisse fatto a te.

Godere del rispetto, in quanto persona, da parte dei propri compagni, ma anche di tutti i membri dello staff, porta l'atleta a maggior benessere e divertimento. A maggior impegno e disponibilità al sacrificio ne consegue un incremento delle performance. È necessario, per vivere in un ambiente sereno, sentirsi considerato ed adeguatamente stimato.

Inoltre, la mancanza di rispetto verso un proprio compagno, come derisione, presa in giro, scherzi continui, ripetuti giudizi negativi o evitamenti, creano nella persona sentimenti negativi di sfiducia, tristezza, rabbia o delusione. A nessuno di Noi piacerebbe avere la percezione di esclusione o derisione soprattutto all'interno di un contesto che si è scelto per piacere e divertimento. Da ciò anche i compagni meno affini a Noi, e quindi più antipatici, sono persone degne del nostro rispetto, seppur difficilmente potranno diventare i nostri amici inseparabili.

## PRINCIPIO 3

Rispettare i miei  
compagni nei  
momenti di vita  
comune

## PRINCIPIO 4

Rispettare  
l'allenatore e  
le sue scelte

**L'**allenatore è colui che ha conoscenze specifiche dello sport ed è la persona a cui viene dato mandato dalla società per insegnare, allenare o educare i propri atleti.

L'allenatore è colui che prepara gli allenamenti, che decide la formazione, che definisce il ruolo dell'atleta, che fissa gli obiettivi: in sostanza è colui che opera costantemente delle scelte. Ovviamente queste scelte dipendono anche dalle richieste ambientali, quindi dalla società, dai mezzi a disposizione e dalle molteplici variabili situazionali che si presentano lungo il percorso.

In altre parole l'allenatore è colui che guida la squadra cercando di mediare tutti questi aspetti.

Qualsiasi scelta operata è finalizzata al raggiungimento di obiettivi comuni a tutta la squadra e cioè alla crescita tecnica e tattica dei propri atleti nonché alla miglior espressione delle loro capacità. Grazie alla posizione che l'allenatore occupa, per ruolo e per responsabilità, la squadra ha un "condottiero" che indica la direzione da prendere senza essere in balia degli eventi e solo per mantenere questo ordine è necessario rispettare le scelte anche quando si desidererebbe fare diversamente.



Accettare una decisione significa svolgere le richieste con impegno, sacrificio e costanza, a disposizione dei compagni e della squadra con obiettivo comune a tutti di miglioramento e di risultato. La propria difficoltà o delusione può essere comunicata all'allenatore attraverso un dialogo costruttivo di comprensione delle rispettive aspettative.

In conclusione l'allenatore ha un ruolo ed opera delle scelte che vanno rispettate:

- \* perché è leader;
- \* perché ha professionalità;
- \* perché la scelta e le decisioni possono dipendere da miei limiti e/o capacità o meriti altrui;
- \* perché può essere un adulto di riferimento.



Un gregge senza pastore è destinato a diventar cibo per lupi.

*proverbio greco*

## PRINCIPIO 5

Organizzare  
il proprio tempo  
(tra scuola,  
pallavolo e amici)  
per mantenere  
l'impegno

**La** scuola, la pallavolo e gli amici sono tutti ugualmente importanti e tutte e tre gli ambiti necessitano di tempo, impegno e dispendio di energie per potersi sentire all'altezza del contesto nel quale ci si trova: si avverte disagio a scuola se non si ha studiato a sufficienza, a pallavolo se è un periodo in cui non viene nulla o con gli amici se non si può festeggiare un compleanno importante.

Sicuramente tutti e tre gli ambiti necessitano di continuità per acquisire competenze ma anche per sentirsi parte del gruppo. La quotidianità, le difficoltà giornaliere (un brutto voto, una sconfitta o la crisi dell'amica) ma anche le emozioni piacevoli (la gita scolastica, una vittoria o una pizza con gli amici) sono alla base di quella condivisione necessaria per trovare benessere nel gruppo.

Gestire tutti questi impegni è sicuramente gravoso per cui è importante riuscire ad ottimizzare al meglio ogni minuto a disposizione, organizzando tutte le attività. Spesso è necessario fare scelte tra i vari impegni, ed ogni scelta implica una rinuncia in un altro campo.

Ognuno di Noi definisce delle priorità utili ad operare delle scelte: se il giorno dopo vi è un'interrogazione

non rimandabile, pena la bocciatura, sceglierò di non partecipare alla festa di compleanno del mio migliore amico recuperandola poi la settimana successiva. Se abbiamo un periodo denso di partite ed allenamenti dovrò strutturare la settimana o il mese per poter essere sempre presente.

Ovviamente la scuola è un dovere (ma anche un diritto, a volte è bene ricordarlo) al quale, per obblighi di legge, nessuno di Noi si può sottrarre a differenza di tutto il resto che facciamo per libera scelta. Ciò non significa che anche nelle attività piacevoli non vi siano momenti di sconforto, di difficoltà e di sacrificio. A volte dobbiamo andare al cinema e adeguarci a vedere un film che a noi proprio non piace pur di stare con gli amici, a volte dobbiamo fare al-

lenamenti noiosi e faticosi per poter migliorare, ma tutto ciò rientra nella condivisione, nel rispetto dell'altro e nell'impegno assunto nei confronti di chi conta sulla nostra persona.

In conclusione è necessario sapere organizzare il proprio tempo tra i vari impegni: per dare continuità e vivere la quotidianità sentendosi parte del gruppo, per condividere, per rispettare l'impegno preso, per migliorare.

“

Avere un unico buon piano che funziona è meglio che averne cento discutibili.

*aforisma liberamente tratto dalle favole di Esopo*

## PRINCIPIO 6

### Accettare la sconfitta

“

Ogni volta che incontrate qualcuno che riesce meglio di voi, sappiate che sta facendo qualcosa che voi non fate.

**Nel** momento in cui un atleta o una squadra perde una competizione sulla quale esistevano forti aspettative si scatena una grossa delusione che può provocare un sentimento di grande frustrazione unita ad insicurezza. In un primo momento possono essere presenti emozioni di rabbia verso l'arbitro, il pubblico o l'avversario. L'espressione di queste emozioni deve essere comunque controllata per mantenere il rispetto verso tutti. Successivamente, attraverso un'analisi obiettiva, è necessario far luce sugli errori commessi per migliorare e acquisire ulteriori strumenti e capacità, utili ad affrontare la situazione futura in modo migliore. Colpevolizzare gli altri delle proprie sconfitte non permette di trovare soluzioni per poter vincere le sfide successive. Analizzare i propri errori e quelli della propria squadra può essere utile per trovare strategie a non ripetere gli stessi nel tempo. In sintesi la sconfitta: può essere occasione di crescita tecnico-tattica; incrementa l'unione di squadra; non è colpa e responsabilità degli altri.



## PRINCIPIO 7

Rispettare  
gli avversari e  
l'arbitro

**Gli** avversari e gli arbitri sono pedine fondamentali affinché la partita possa svolgersi. Gli avversari sono fonte di motivazioni per lavorare in allenamento e creare situazioni altamente stimolanti, come prepararsi per la partita decisiva o giocare il derby. L'arbitro è la figura *super partes* che fa rispettare le regole e permette alle due squadre di incontrarsi anche durante competizioni emotivamente impegnative. Se manca l'arbitro o manca l'avversario la partita non viene giocata e i tre punti conquistati a tavolino perdono di ogni valore. Allenarsi senza competizioni è frustrante e nel lungo termine diventa noioso e demotivante.

L'avversario ci permette di riconoscere i pregi e i limiti individuali e di squadra e quindi di ridefinire gli obiettivi su cui lavorare nell'anno, partita dopo partita. Solo nel confronto con l'avversario posso comprendere i reali miglioramenti personali e di squadra, soprattutto in uno sport altamente situazionale come la pallavolo.

Come ognuno di Noi scende in campo per fare del proprio meglio e dare il massimo, anche avversari e arbitri cercheranno di svolgere il loro compito nel migliore dei modi, con

l'obiettivo di dare il meglio di sé e dimostrare la propria bravura. Come Noi e i nostri compagni possiamo sbagliare una palla o addirittura giocare male un'intera partita, così anche avversari e arbitri possono commettere errori. Come a Noi dispiace sbagliare così succede anche a tutte le altre persone.

Come ci sentiamo nel momento in cui incappiamo in un errore e veniamo derisi dagli avversari o colpevolizzati dai Nostri compagni? Questo stesso tipo di emozione è comune anche alle altre persone, cosa vorremmo di più di ogni altra cosa? Non sbagliare, tutti vorrebbero non sbagliare ma purtroppo *errare humanum est*. Quindi, se sbagliare è umano, cosa vorremmo almeno evitare? Che il nostro errore venisse sottolineato ulteriormente e quindi di essere derisi e colpevolizzati, tutti desidererebbero ciò; almeno questo è possibile!

In sintesi gli avversari e gli arbitri:

- \* sono indispensabili per giocare;
- \* sono confronto e stimolo per migliorarsi;
- \* sono persone come noi, degne di rispetto.



## PRINCIPIO 8

Fare il tifo per  
i propri compagni

**Nei** momenti di difficoltà sentire il sostegno delle persone accanto a Noi è di grande aiuto e supporto. Ci sono tanti modi per offrire questo supporto: incitando, consigliando oppure anche con piccoli gesti come un sorriso, una pacca sulla spalla, un abbraccio o un gesto di vicinanza o di protezione. Più in generale e concretamente, aiutare il proprio compagno in campo significa cercare di metterlo nelle condizioni migliori per "riuscire" (lasciandogli meno spazio in ricezione o in difesa, alzandogli la palla precisa o cercando di sostituirlo nel migliore dei modi). In un clima di benessere, come più volte è stato detto in precedenza, vi è maggiore possibilità di aumentare la propria performance. Questo clima non si crea vincendo sempre ma si costruisce, giorno dopo giorno, nel rispetto e nella fiducia degli uni verso gli altri.

“

Noi non abbiamo bisogno dell'aiuto degli amici quanto della loro fiducia.

All'occorrenza, ce ne potremo servire.

*aforisma liberamente tratto dalle favole di Esopo*



**Si** è capaci di rispettare gli altri se vi è rispetto, *in primis* per se stessi, per la propria mente e per il proprio corpo. Nonostante in giovane età ci si senta pieni di energie e capaci di fare ogni cosa, è stato ampiamente dimostrato da ricerche scientifiche che la mancanza di riposo, l'uso di sostanze "estrane" o un'alimentazione scorretta (che non coincide con l'essere obesi) hanno un'incidenza altamente negativa sulle performance e sull'emotività.

Fare sport significa:

- \* avere un'alimentazione corretta;
- \* riposare il proprio fisico;
- \* evitare di assumere medicinali senza il consenso medico;
- \* non fumare o assumere sostanze illecite.

## PRINCIPIO 9

Vivere e lasciar  
vivere gli altri  
in un ambiente  
salutare





sts italiana  
AGENZIA DI COMUNICAZIONE

10



scuola di pallanuoto

sts italiana  
AGENZIA DI COMUNICAZIONE

7

MONTAGNANI  
TIPOLITOGRAFIA



scuola di pallanuoto

Mikasa

errea

errea

asics

**È** obiettivo comune garantire a noi stessi che l'ambiente sportivo sia un ambiente sano e sicuro per cui ognuno di Noi si renderà garante e promotore della CEA e delle norme implicite del vivere in comunità.

## PRINCIPIO 10

Aiutare a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano

“

Occhio per occhio,  
il mondo diventa cieco.

Gandhi

## AIUTARE IL RAGAZZO AD ESPRIMERE CON EQUILIBRIO LE SUE EMOZIONI ED I SUOI SENTIMENTI, ANCHE QUELLI NEGATIVI

significa introdurre il ragazzo alla vita etica, cioè alla responsabilità e ai doveri alla base del vivere comune.



## PRINCIPIO 1

Rispettare le regole della società.

## PRINCIPIO 2

Rispettare le regole del gruppo squadra.

## PRINCIPIO 3

Rispettare i ruoli, le scelte e la professionalità di chi lavora.

## PRINCIPIO 4

Fare il tifo a favore di tutta la squadra ed accettare la sconfitta.

## PRINCIPIO 5

Accettare i limiti fisici, tecnici o caratteriali del proprio figlio.

## PRINCIPIO 6

Consolare i propri figli, condividere e riconoscere le emozioni negative senza giudicare e colpevolizzare.

## PRINCIPIO 7

Provare a comunicare con l'altro per chiarire, senza giudicare.

## PRINCIPIO 8

Valorizzare le doti dei propri figli.

## PRINCIPIO 9

Lasciare la possibilità ai propri figli di essere campioni oppure di non esserlo.

## PRINCIPIO 10

Aiutare a garantire che l'ambiente sportivo sia sicuro e sano.

## PRINCIPIO 1

Rispettare le regole  
della società  
sportiva

**Le** regole creano unione nella comunità, ci ricordano che non siamo soli e che non possiamo agire senza rispettare i confini dell'altro. Le regole della società sono quelle che permettono di uscire dal proprio egocentrismo e divenire più aperti e collaboranti.

Le regole della società sportiva sono il tentativo di costruire una piattaforma comune dove poter esprimere un codice di comportamento che sia facilmente condivisibile, non hanno lo scopo di annientare l'individuo nella sua unicità e non hanno lo scopo di omologare gli atleti tra di loro. Le regole hanno lo scopo di dare sicurezze, necessarie a tutti gli atleti per affrontare il loro percorso di crescita. Le regole sono indispensabili per offrire una bussola e punti di riferimento. Il non-aderire alla regola stabilita implica non condividere il codice di comportamento della società e quindi ribellarsi alla comunità sportiva nella quale si è inseriti.

Esempi di regole decise dalla Scuola di Pallavolo Anderlini sono: la scelta della composizione del gruppo, i giorni di allenamento e di gara, le modalità di svolgimento delle trasferte e dei tornei, il materiale in dotazione, i pagamenti, le scadenze, le visite mediche etc.

“

Parlare di tori  
non è come essere  
dentro all'arena.

*proverbio spagnolo*

**L'**appartenenza ad un gruppo squadra favorisce il processo di socializzazione, cioè la capacità di convivere con altre persone entrando in una relazione di rispetto e reciprocità. L'obiettivo del gruppo squadra non è solo di incremento delle capacità tecniche e motorie degli atleti ma anche l'apprendimento di norme, regole e modelli di comportamento utili a competere secondo codici prestabiliti.

Semplici regole quali la puntualità agli allenamenti e alle gare, la divisa, il rispetto delle scelte, dei compagni, delle attrezzature, degli spogliatoi sono alla base del comportamento di ogni atleta che impara in questo modo ad agire nella legalità interiorizzando il senso del limite.

Aspetti particolarmente sentiti da parte dei genitori sono il mantenimento e la responsabilità di fronte dell'impegno preso e l'esempio che il genitore stesso deve dare ai propri figli affinché apprendono a rispettare le regole date.

## PRINCIPIO 2

Rispettare le regole  
del gruppo  
squadra

## PRINCIPIO 3

Rispettare i ruoli,  
le scelte e la  
professionalità  
di chi lavora



Chi non mangia  
pane non fa  
briciole.

*proverbio italiano*

**Oggi** la tendenza è preservare i nostri figli da qualsiasi forma di frustrazione mediante un'educazione eccessivamente remissiva o indulgente che vizia il bambino e lo convince di poter crescere senza far fatica, di poter ottenere tutto e subito, di poter disporre, senza un minimo di responsabilità, della vita degli altri rafforzando il proprio sentirsi onnipotente. Le regole sociali possono aiutare i ragazzi ad affrontare le prime fatiche del vivere, a riconoscere i propri limiti ma soprattutto ad aprirsi all'altro nel rispetto.

La famiglia ha il compito di far crescere il figlio in un clima familiare adeguato per educarlo da piccolo al rispetto degli cose pubbliche per poi, crescendo, all'esistenza dell'altro, come persona che come lui pensa, ama, soffre e nutre sentimenti. La percezione del proprio mondo come unico e assoluto deriva da un'educazione che tenta di eliminare ogni sorta di frustrazione ma che in realtà crea molta confusione perché l'incontro con l'altro non rimanda gli stessi *feedback* positivi.



**Una** sconfitta o una scelta arbitraria non favorevole in una competizione importante possono scatenare momenti di nervosismo o di frustrazione anche nei genitori e sfociare in comportamenti antisportivi o diseducativi come un tifo scorretto verso l'avversario o insulti all'arbitro.

È compito della Società Sportiva richiamare questi tipi di comportamenti in quanto sono visti come comportamenti che incitano o favoriscono il figlio, gli altri compagni di squadra e gli avversari all'insulto, all'arroganza e alla violenza contro il nemico o i giudici di gara. In questi casi la responsabilità degli adulti è doppiamente grave poiché, oltre ad offrire uno spettacolo deplorabile, propongono ai giovani atleti un modello di comportamento disfunzionale e privo di limiti.

In un'ottica psicologica questo tipo di comportamento antisportivo, da un lato, deresponsabilizza i ragazzi e colpevolizza l'avversario o l'arbitro della sconfitta, dall'altro, impedisce agli atleti di cercare soluzioni alternative e modelli strategici diversi da utilizzare in futuro, in analoghe occasioni.

Inoltre, durante la partita, le pole-

## PRINCIPIO 4

Fare il tifo  
a favore di tutta  
la squadra ed  
accettare  
la sconfitta



miche, gli insulti e le offese impediscono ai ragazzi di concentrarsi sul momento presente: la rabbia per l'ingiustizia subita è talmente alta che l'attenzione è spostata sul punto "rubato" e su ciò che è successo; al contrario ci si dovrebbe focalizzare su ciò che dovrebbe fare piuttosto che su quello che si è già fatto con la ovvia conseguenza che ne deriva: un altro errore grave.

Un comportamento educativo del genitore è parlare con il figlio della rabbia, della delusione o della

frustrazione per la sconfitta e per le aspettative non rispettate con serenità, coraggio e determinazione. Ciò deve avvenire senza giudicare scelte tecniche o arbitrali indicate come i maggiori responsabili della sconfitta ma trasmettendo al proprio figlio la sicurezza che, anche di fronte a certe situazioni, è possibile provare a vincere mentre in altri casi bisogna "saper perdere".

Non guardare dove sei caduto,  
ma dove hai inciampato.

*proverbio africano*

”

## PRINCIPIO 5

Accettare limiti fisici, tecnici e caratteriali del proprio figlio

## PRINCIPIO 6

Consolare i propri figli, condividere e riconoscere le emozioni negative senza giudicare e colpevolizzare

**Proprio** nel tentativo di non far provare alcuna frustrazione ai nostri figli tendiamo a lanciargli messaggi del tipo "Tu sei il più bravo, sei bello, capace e intelligentissimo" oppure "Non capisco come

hai fatto a prendere un brutto voto adesso vado dall'insegnante" o ancora "Quel tuo compagno è molto meno bravo di te, vado a protestare con l'allenatore è giusto che giochi tu". Questi tipi di messaggi creano nel ragazzo una personalità con una tendenza eccessiva all'onnipotenza e all'autosufficienza che di fronte ai limiti imposti dalla socialità creano forte dissonanza cognitiva e ribellione, portando il ragazzo ad incontenibili esplosioni di rabbia e/o tristezza. Inoltre questo stato impedisce al ragazzo di attivarsi per cercare soluzioni alternative riconosciute e accettabili, perché più faticose. I comportamenti che il ragazzo sceglie sono: un comportamento evitante, quindi di allontanamento dalla squadra e dallo sport (sicuramente la soluzione più facile che allontana immediatamente le emozioni negative e fa rimanere il ragazzo in una condizione di specialità); oppure un comportamento oppositivo verso le regole che alimenta emozioni di rabbia.

In entrambi i casi si tratta di comportamenti non funzionali, di fuga verso le difficoltà, che impediscono al ragazzo di modellare il proprio comportamento in base alla contingenza e colpevolizzano sempre l'esterno

per ogni frustrazione ricevuta.

Attraverso le prime scelte contrarie, che avvengono nel confronto con gli altri in contesti sociali strutturati ma anche informali, questo senso di onnipotenza e specialità, creata in famiglia, stride e crea nel ragazzo ribellione e sofferenza difficilmente gestibile.

Imparare, invece, che l'uomo è essere imperfetto, seppur speciale per questa sua unicità, aiuta il soggetto a mettere in atto strategie più evolute per raggiungere, cambiare o ridimensionare l'obiettivo accettando i propri limiti.

Lo sport, da questo punto di vista, è scuola di vita. Per questo è più funzionale fornire ai ragazzi strumenti utili per combattere situazioni sfavorevoli e rimanere in contatto con le emozioni negative rispetto al colpevolizzare l'esterno di tutto e negando la sofferenza immediata.

Entrando nello specifico, descriviamo una tipica situazione: se nostro figlio non è tra i titolari o gioca poco cerchiamo di capire se questa situazione per nostro figlio è accettabile o meno. Può capitare che il vederlo in campo sia più un'esigenza del genitore che non del ragazzo ma non screditiamo mai, davanti ai nostri ra-

gazzi, le scelte dell'allenatore, il quale non può essere messo in discussione per valori e professionalità di fronte ad una scelta che valorizza alcuni e svaluta altri. Far capire a nostro figlio che forse non è ancora pronto o c'è qualcuno di lui più capace o fisicamente portato o che non può piacere a tutti è un modo per far capire ai nostri figli che comunque siamo umani e abbiamo dei limiti: spesso questo è motivo di frustrazione più grande per il genitore che non per il ragazzo stesso. Screditare un allenatore davanti ai figli lancia il seguente messaggio: "Questo allenatore non capisce niente, io non lo rispetto e quindi anche tu puoi non rispettarlo, inoltre non sei tu che ti devi impegnare di più per ottenere il tuo obiettivo ma è colpa sua perché non è capace". È evidente che il ragazzo si deresponsabilizza sul fatto e sposta la colpa all'esterno impedendo così una crescita cognitiva e un arricchimento procedurale.

Più utile è contenere e condividere le possibili emozioni negative che derivano da un fallimento e aiutare il nostro ragazzo a trovare strategie per superare i propri limiti.

## PRINCIPIO 7

Provare a  
comunicare con  
l'altro per chiarire  
senza giudicare

**Durante** la stagione sportiva può capitare che i ragazzi si trovino in una situazione di conflitto o disagio su qualche argomento, problema o situazione particolare. Nel loro percorso di crescita e di acquisizione di nuove capacità logiche e di pensiero spesso riportano lunghe discussioni su temi disparati che evidenziano una certa contrarietà ed emozioni negative rispetto ad un determinato evento riguardante la palestra.

L'adulto-genitore può rispondere a questa situazione in modo autoritario o al contrario permissivo, al fine di risolvere immediatamente la questione o lo scontro. In questo caso, la dinamica si svolge su un piano di forza/debolezza in cui uno esce sempre vincitore.

In altre parole, se il motivo dei dissapori è all'esterno, per il genitore è più facile giudicare a favore o contro il proprio figlio: "Ora ci penso io" oppure "Crei sempre problemi", "Lascia stare, l'allenatore non capisce niente" o "Le tue compagne sono cattive, il prossimo anno cambiamo squadra" o "È meglio che cambi sport non sei capace". Il tentativo è di prendere immediatamente posizione e alleviare le pene del proprio figlio, attaccando

o evitando la situazione incriminata. Questa modalità riduce le emozioni negative nel breve termine ma non offre soluzioni nel lungo periodo accentuando il malessere negli episodi successivi.

In realtà il genitore, in questa circostanza, può avere un ruolo di mediatore del conflitto: evitando di giudicare e di reagire alla provocazione dell'adolescente può, in un'ottica costruttiva, ascoltare, prendere seriamente in esame le opinioni del figlio, evidenziare e capire i possibili bisogni dell'altra parte in causa (allenatore, compagni, staff) e cercare insieme al ragazzo una soluzione efficace.

Talvolta è difficile capire i bisogni dell'altra persona e quindi può essere utile consigliare al ragazzo di confrontarsi con l'altra parte per trovare una mediazione o una risposta.

Permettere al figlio di acquisire queste capacità significa infondergli una percezione di autoefficacia in situazioni complesse e quindi un ampliamento delle capacità di risoluzione di un problema utilizzabili nei vari ambiti di vita.

“

Talvolta il cercar di conoscere  
l'altro può dare risultati sorprendenti.

*aforisma liberamente tratto dalle favole di Esopo*

## PRINCIPIO 8

Valorizzare le  
doti di vostro  
figlio

**Una** condizione opposta a quella descritta nella principio 5, è quella di mandare ai propri figli soltanto input negativi o di confronto con l'altro (esempio l'amico, il compagno di squadra o il fratello/sorella) di natura svalutativa: "Non sei capace, tuo fratello è più bravo, mi hai deluso".

O ancora fare scelte che non rispettano la volontà del figlio come "Non può fare quattro allenamenti perché non riesce a studiare", "Deve giocare a pallavolo anche se gli piace di più calcio perché ha più possibilità", "Deve fare anche inglese e chitarra o non viene a pallavolo".

Talvolta i genitori non ascoltano le esigenze del figlio o perché frustrati dal fatto che il figlio non è all'altezza delle loro aspettative, o perché delusi del rendimento o per spronarlo a fare meglio tendono ad accettare incondizionatamente le scelte dell'altro senza ascoltare i propri figli o valorizzarli nelle loro capacità.

Questo stile ipercritico o perfezionistico tende a sottolineare più gli errori che i progressi dell'atleta, minando gravemente l'autostima del ragazzo e creando forti ansie rispetto alla paura di non essere all'altezza o adeguati.

In un contesto sportivo non si è do-



tati e capaci solo se si è tra i sei titolari ma per la squadra si può essere un leader negli spogliatoi o al di fuori del campo o si può essere per l'altro un punto di riferimento nelle difficoltà o di comportamento in situazioni particolari. Queste sono doti che ai nostri figli vanno riconosciute sia per valorizzare il processo di costruzione

di identità dei ragazzi che per evidenziare il valore per il quale fanno sport.



## PRINCIPIO 9

Lasciare ai vostri figli la possibilità di essere campioni oppure di non esserlo

**Lo** sport nel periodo adolescenziale promuove alcuni fattori protettivi che contribuiscono al benessere psicologico, fisico e sociale dei ragazzi, indipendentemente dal risultato sportivo raggiunto.

I fattori protettivi sono suddivisibili in tre livelli principali: livello individuale, fisico e sociale.

A livello individuale come la costruzione di un'immagine positiva e competente di sé, il sapere stare insieme agli altri, un pensiero positivo e quindi una visione più ottimistica della realtà, un senso di autoefficacia, cioè la percezione di poter incidere efficacemente sugli eventi.

A livello fisico in quanto lo sport facilita un rapporto positivo con il proprio corpo anche sul piano della cura e dell'igiene. L'atleta viene educato a difendere e potenziare il suo stato di salute psico-fisico e a vivere il corpo come un amico, un alleato.

A livello sociale in quanto il gruppo squadra diventa il luogo in cui il ragazzo è inserito in un ambiente sano, dove il rispetto di norme e codici regolamentano gli scambi fra le persone e dove è possibile aggregarsi e partecipare attivamente alla vita comunitaria. Lo sport favorisce le relazioni amicali e la disposizione a

stare con gli altri ma offre anche dialoghi e rapporti con persone adulte che possono offrire aiuto e comprensione.

Lo sport non è "la fuga da tutti i mali" o più semplicemente "un mondo ideale" ma può contribuire ad aiuta-

re a proteggere i propri ragazzi nella loro crescita, per questo il risultato o il prestigio assumono un ruolo secondario e si può fare sport anche senza diventare campioni.

“

Trovate il giusto mezzo per la fiducia in voi stessi e l'umiltà.

*aforisma liberamente tratto dalle favole di Esopo*

## PRINCIPIO 10

Aiutare a garantire  
che l'ambiente  
sportivo sia  
sicuro e sano

**È** obiettivo comune garantire ai propri figli che l'ambiente sportivo sia un ambiente sano e sicuro per cui ognuno di Noi si renderà garante e promotore della CEA e delle norme implicite del vivere in comunità, all'interno del proprio gruppo genitori.



Non si piange sulla propria storia,  
si cambia rotta.

*Spinoza*

**em**

**TIR**

power transfo

Regola il tuo pensiero,  
regola la tua azione



Comitato Carta Etica Anderlini  
Gualtiero Cicogni  
Franco Cosmai  
Claudia Fiorini  
Rodolfo Giovenzana

Si ringraziano  
Mauro Dondi  
Barbara Fontanesi  
Luca Ruscigno  
Simone Tassoni  
il Comitato Genitori  
e tutto lo staff, gli atleti e le famiglie della  
Scuola di Pallavolo.

Un ringraziamento speciale ad Alberto Poppi, atleta dell'Under 15 Maschile della Scuola di Pallavolo Serramazzoni, per aver creato lo slogan della CEA "Regola il tuo pensiero, regola la tua azione".

Prima Edizione 2013  
Redazione Federica Stradi  
con l'aiuto di STS Italiana  
Foto di Fotomodena.it  
Edito da Tipolitografia Montagnani





# CEA

Carta  
Etica  
Anderlini

Carta Etica Anderlini  
Prima Edizione 2013

MONTAGNANI  
POLITOGRAFIA



CARTA ETICA  
ANDERLINI

giovane impara guardando l'altro il comportamento di un individuo che osserva si modifica in funzione del comportamento di un altro individuo che ha la funzione di modello, assumersi la responsabilità sociale, rispettando le varie istituzioni, le altre società sportive, gli avversari e l'arbitro, le strutture e i materiali essere da esempio per gli atleti attraverso un comportamento coerente, corretto, educato e rispettoso delle regole, aiutarsi reciprocamente e collaborare con tutto lo staff mantenere sempre il rispetto del ruolo e della persona anche di fronte alle difficoltà, comprendere e accettare le scelte, le decisioni, chiarire dubbi coi ragazzi, eventualmente anche con la famiglia, e sapere ascoltare.