



10 Gennaio 2015 Primo numero

## QUESTA SERA IN CAMPO

**PALLAVOLO GESSATE - VOLLEY EXCELSIOR BG**

**Buonasera e ben tornati!**

**Dopo lo stop della pausa natalizia, la nostra serie D si appresta ad affrontare una delle partite più "sentite" e temute di tutto il campionato: quella contro il Volley Excelsior.**

**Le nostre ragazze sono memori di una delle prestazioni peggiori disputate l'anno scorso contro questa squadra (prestazione che poi hanno pagato con una dura, anzi durissima, preparazione fisica durante le feste). Nonostante il ritorno le abbia già riscattate sono determinate e cariche per riaffermare e dare prova delle loro doti.**

**Le nostre avversarie, capitanate dalla palleggiatrice Paola Lussaria (soprannominata Queen), sono tutte molto giovani: la più anziana, se così si può dire, è Ilaria Carisconi classe 1992 mentre le più giovani sono Laura Marziali e Giorgia Gotti classe 1999.**

**La giovane età non determina però l'esperienza: sono seste in classifica con 18 punti e molte di loro hanno militato in serie C.**

**Si preannuncia una partita combattuta fino all'ultimo pallone da entrambe le squadre! Non ci resta che augurare un grande in bocca a lupo ad entrambe le formazioni e goderci lo spettacolo!**

A CURA DI MARTA MERISIO

classifica

## SERIE D

		P	G	GV	GP
1	LAMINPLAST	30	10	10	0
2	A.S.D. PALLAVOLO GESSATE	22	10	7	3
3	ORO VOLLEY SCANZOROSCIATE	22	10	7	3
4	GSO LOMAGNA	21	10	7	3
5	A.S.D. CENTRO SCHUSTER	19	10	6	4
6	VOLLEY EXCELSIOR BERGAMO	18	9	6	3
7	MONTE VOLLEY	17	9	6	3
8	CENTRO PALLAVOLO 27	16	9	6	3
9	POLISPORTIVA CARUGATE	12	10	4	6
10	LEMEN VOLLEY	9	10	3	7
11	KOPRON VOLLEY BUSNAGO	8	9	3	6
12	LIBERTAS SESTO	4	9	1	8
13	FOPPAPEDRETTI	3	10	1	9
14	BRACCO PRO PATRIA MILANO	0	9	0	9

## INCONTRI DI QUESTA SERA

CENTRO PALLAVOLO 27 - MONTE VOLLEY

CENTRO SCHUSTER - LAMINPLAST

GSO LOMAGNA - PRO PATRIA MILANO

LIBERTAS SESTO - KOPRON VOLLEY BUSNAGO

FOPPAPEDRETTI - ORO VOLLEY SCANZOROSCIATE

LEMEN VOLLEY A.S.D. - POLISPORTIVA CARUGATE

PALLAVOLO GESSATE - EXCELSIOR BERGAMO



# UNDER THE SHIRT

A cura di Fabrizia Bazzana



Questo articolo si pone l'obiettivo di presentarvi un componente della squadra diverso ogni settimana. Ho pensato di dedicare questo primo articolo a Marta, nuovo inserimento della prima squadra nel ruolo di palleggiatore.

Per l'importanza indubbia che ricopre questo ruolo all'interno della squadra e perché riassume in sé la grande volontà da parte della società Gessate di crescere giovani talenti che investono tempo ed energia in questo sport.

Una breve carrellata sulla sua carriera pallavolistica: Marta ha il primo approccio con la palla all'età di 5 anni, un lungo percorso nei giovani del Cernusco per approdare alla prima divisione all'età di 15 anni. Rimbalza tra il Pioltello (seconda divisione) e il Cernusco rincorrendo l'allenatore che crede in lei e che le insegna tutto quello che sa: Stefano Cuter.

Fino a quando arriva il Gessate. Ed è la proposta che non si aspetta... o quella che si aspetta da una vita senza mai crederci veramente.

Marta trova l'ambiente favorevole alla sua crescita ma l'impatto non è proprio quello che si immaginava. Se da un punto di vista tecnico emergono le piccole lacune sulle quali comincia a lavorare fin dal ritiro, dal punto di vista tattico, ha tutto da imparare. Lei stessa ammette che si aspettava miglioramenti più visibili nel gioco come non si aspettava di reggere il richiamo fisico che tutta la squadra ha sostenuto durante la pausa natalizia! Quando l'ho vista in testa alla fila a trascinare la squadra nella corsa non ci potevo credere nemmeno io!

Alla domanda: cosa apprezzi della tua squadra? Marta risponde senza nessuna esitazione. Il mettersi a disposizione di un progetto collettivo che comprende l'incoraggiarsi e il riprendersi quando si sbaglia, con la fiducia che l'obiettivo è uno solo ed è lo stesso per tutte: migliorarsi.

Cosa si aspetta da se stessa? Ritornare alla spensieratezza di giugno, quando ogni errore veniva affrontato con tanta fiducia e una sana risata.

NOME: **MARTA MERISIO**  
NUMERO DI MAGLIA: **17**  
ETA': **20**  
NICKNAME: **MERY**

## DICONO di LEI

A PRIMA VISTA SEMBRA UN FRUTTO TROPPO ACERBO, POI DIVENTA IN POCO TEMPO UNA VERA RIVELAZIONE PER LA SQUADRA

HA ANCORA LA TESTA NELLA SECONDA DIVISIONE MA HA TUTTE LE CARTE PER FARE BENE IN QUESTO CAMPIONATO

QUANDO MARTA URLA "SPARTANI" A FINE PARTITA LA TERRA TREMA DI PAURA E SI SENTE L'APPLAUSO DI LEONIDA DALLE PROFONDITÀ DELL'ADE

QUANDO LA VOCE DI UN CARTONE ANIMATO NASCONDE LA GRINTA DI UNO SPARTANO



## **LE NOSTRE GIOVANI !**

La Pallavolo Gessate non è solo Serie D: numerosissime sono, infatti, le ragazze che arricchiscono il nostro settore giovanile.

La cura particolare per il nostro vivaio è stata incentivata soprattutto negli ultimi due anni, dove si è cercato di costruire una serie di gruppi che, anche se numerosi, potessero permettere alle ragazze e alle allenatrici di lavorare al meglio.

Il lavoro sulle giovani pallavoliste inizia fin dal minivolley, che, grazie anche all'attività che la Società svolge all'interno delle scuole, ha permesso di creare un gruppo piuttosto numeroso, costituito da circa una trentina di bimbi.

Gessate conta, inoltre, ben quattro gruppi, che militano rispettivamente nei campionati giovanili under 12-13, under 14, under 16 e under 18.

La squadra under 13, allenata da Morgana Corti, ha da poco terminato la fase invernale del proprio campionato. Il gruppo è costituito per lo più da ragazze under 12 e purtroppo l'inesperienza dovuta alla giovane età non ha concesso alle nostre ragazze di esprimersi al meglio. A breve avrà inizio la fase primaverile, con il limite d'età fissato alle pari età under 12, così le "piccole" della Pallavolo Gessate potranno dimostrarci di che pasta sono fatte.

Per quanto riguarda l'under 14, a dicembre si è avuto un cambio alla guida della squadra: per motivi di lavoro, l'allenatrice Justine Lorandi ha dovuto lasciare le ragazze e sarà sostituita da Silvia Nolli. Per quest'anno si è scelto di far disputare alle ragazze il campionato PGS, putando ad un approccio più "graduale" al campo, in quanto molte di loro si sono approximate da pochissimo alla pallavolo.

E' ancora Silvia ad allenare l'under 16. Il gruppo si è formato già da un paio d'anni e sicuramente questo ha influito positivamente sul loro rendimento. Senza dubbio la squadra è costituita da buoni elementi, ma ancora manca un po' della continuità che si acquisisce con l'età. Nonostante le sconfitte subite contro le due squadre più temibili del girone, le prospettive sono molto buone. Senza dubbio la fase primaverile del campionato, che avrà inizio dopo le prossime due partite, potrà riservare alle ragazze di Silvia molte soddisfazioni.

Per finire, troviamo l'under 18 di Monica Balocco. La squadra sta disputando il campionato giovanile, ma a breve inizierà per loro anche l'avventura della terza divisione. Il gruppo è composto da ragazze che hanno voglia di fare e di imparare, ma che al momento subisce un po' troppo lo stress della gara: affrontare il campionato di terza divisione, contro ragazze più grandi di loro, le aiuterà sicuramente molto dal punto di vista caratteriale

A cura di Valentina Taiocchi e Giorgia Villa

*Il nostro settore giovanile*  
**LE CLASSIFICHE**



## L'ANGOLO TECNICO

SPUNTI E RIFLESSIONI

TECNICHE E TATTICHE SUL GIOCO DELLA PALLAVOLO

Cominciamo questa rubrica con la spiegazione di alcuni punti fondamentali nel gioco della pallavolo, senza i quali non ci sarebbe crescita tecnica e psicologica. Sono gli obiettivi che ogni giocatore si prefigge di raggiungere e che ne determinano poi la qualità di gioco.

**OGNI MOVIMENTO** ed ogni contatto fa parte di una catena che non si può spezzare. Chi percepisce questo concetto contribuisce alla forza della squadra molto più del giocatore che percepisce i suoi movimenti indipendenti e separati dalla squadra. Un esempio è l' "adattamento" delle posizioni in campo per permettere a tutta la squadra di coprire più superficie di campo in base all'attacco avversario e di rendere più efficienti i movimenti di tutti e sei i giocatori. Al singolo giocatore non basta mantenere in campo una posizione corretta, la posizione corretta è determinata dai movimenti di tutti e sei i giocatori.

**IL RUOLO** del giocatore in ogni contatto è quello di giocare al meglio la palla, creando situazioni vantaggiose al compagno che deve effettuare il contatto successivo.

**LE COMBINAZIONI** nella pallavolo sono tantissime: non possiamo prepararci per tutte al meglio ma possiamo avvicinarci gradualmente a tutte se cresciamo senza dimenticare i passi e gli errori che abbiamo fatto.

**LA PALLAVOLO** è dominata dal movimento prima del contatto con la palla e dal movimento dei giocatori tra i contatti successivi. L'abilità del controllo della palla dipendono dall'abilità dei movimenti che precedono l'impatto con la palla.

**NELLE ROTAZIONI** dobbiamo schierare i nostri punti di forza contro i punti deboli avversari, tatticamente dobbiamo esaltare la forza di squadra o nascondere al meglio le nostre debolezze.

**OGNI GIOCATORE** deve essere allenato a competere con se stesso perché chi è soddisfatto di sé e si sente migliore degli avversari è sulla strada della sconfitta.

**OGNI ATLETA** deve considerare ogni contatto come il più importante della gara (soprattutto in allenamento). Una volta effettuato deve dimenticarlo e pensare al successivo. La capacità di focalizzare ogni attimo del gioco è garanzia di successo, migliora il lavoro manuale e crea coesione tra gli atleti.

A cura di Fabrizia Bazzana

## SPALLE DOLENTI

*"Mi fa male la spalla"*

*Chi non l'ha mai detto o sentito dire da un pallavolista?*

*La spalla dominante è il punto di forza ma anche uno dei punti più deboli di questo fantastico sport! Perché? Immaginate un'articolazione già di per sé "instabile" per la sua conformazione, che impatta una palla, più pesante della forza che si riesce ad esprimere, sopra la testa (movimento abbastanza innaturale) per innumerevoli volte durante la vita pallavolistica (qualcuno dice che uno schiacciatore che si allena 16-20 ore alla settimana arriva a compiere 40 000 attacchi in una stagione)!!*

*Quindi diciamo che la spalla ha tutte le ragioni di farsi sentire e che tramite il dolore ci dice che sta subendo dei ripetuti microtraumi che piano piano andranno a ledere le strutture legamentose e tendinee che hanno il compito di tenerla stabile.*

*E allora cosa si fa? Quello che si può fare è trattarla bene: potenziare i muscoli che aiutano la stabilità, imparare i giusti movimenti di attacco e battuta, mantenere una buona mobilità ed elasticità del compartimento muscolare. Avete mai visto qualcuno che durante il riscaldamento pre-gara prende un elastico, lo lega al palo della rete e inizia a fare degli strani movimenti con le braccia? Ecco, sta facendo degli esercizi di mantenimento/ riscaldamento della muscolatura delle spalle per prepararle allo sforzo.*

*Sarebbe necessario farlo spesso e ad alti livelli inserire anche esercizi di potenziamento più mirato con pesi per i diversi gruppi muscolari implicati nel gesto dell'attacco e della battuta.*

*In secondo luogo curare lo stretching è un altro modo per tenere le spalle in buono stato perché permette ai muscoli di mantenere la propria lunghezza fisiologica e gli fa compiere ampi movimenti.*

*Non sottovalutate mai gli esercizi di potenziamento e lo stretching perché stanno alla base di una vita sportiva più lunga e più sana.*

**QUINDI, SCALDATEVI BENE E LAVORATE SODO!!!**

*E quando il dolore si fa sentire i primi metodi che abbiamo per cercare di placarlo sono mettere il ghiaccio e utilizzare antinfiammatori locali. È possibile inoltre eseguire esercizi di rilassamento/decoaptazione dell'articolazione simulando il gesto del pendolo tenendo in mano un peso leggero (bottiglia d'acqua).*



## **Perchè spartani ....**

*Anno nuovo, squadra nuova (o semi-nuova), urlo nuovo!*

Inizierò dicendovi che è stato abbastanza difficile convincere le mie compagne a fare questo nuovo urlo, tanto che sono dovuta ricorrere a una sana minaccia per convincerle tutte! Innanzitutto io amo il film "300" e per una sorta di superstizione lo guardo prima di ogni partita; molti penseranno che in realtà io lo guardi solo per i 300 spartani super fisicati guidati dal mitico Gerard Butler (e diciamo: fanno la loro porca figura!!), ma non è così. In una scena del film, Leonida chiede ai suoi uomini: "Spartani, Qual'è il vostro mestiere?", e i suoi uomini all'unisono, con ferocia, grinta e fame di vittoria rispondono "Auu , Auu , Auu".

Ebbene sulla ferocia ci stiamo ancora lavorando, ma in questa battuta è racchiusa l'essenza della nostra squadra: **QUESTO È IL NOSTRO MESTIERE!**

Questo è il motivo per cui facciamo sacrifici piccoli e grandi in vista di un obiettivo comune. Questo è il motivo per cui una sconfitta non è la fine ma è il punto di partenza. Ogni volta che vincenti o perdenti urliamo all'unisono come i 300 spartani, è come se rinnovassimo sempre il nostro impegno, è come se affermassimo ancora una volta il nostro obiettivo e la nostra unità. Il concetto di UNITÀ è quello da ribadire, perchè per i 300 e per la nostra squadra "LA VERA FORZA DI UNO SPARTANO È IL GUERRIERO AL SUO FIANCO. PERCIÒ DAGLI RISPETTO E ONORE, E LI RICEVERAI A TUA VOLTA".

A cura di Marta Merisio

### **LA PERLA DELLA SETTIMANA**

**DURANTE I PESI BRACCIA NEL PERIODO  
NATALIZIO, FABRY, INTENTA AL  
SOLLEVAMENTO DI BEN 5 Kg, RICEVE UNA  
VISITA INASPETTATA DA PARTE DI ANGELA.  
SUBITO ANGELA NOTA IL PICCOLO PESO  
SOLLEVATO DA BAZZANA E GRIDA : "  
BAZZANA MA COSA STAI SOLLEVANDO?!  
I PESI DI PEPPA PIG?!!?!!?**

A cura di Matilde Moriggi

### **IL PROSSIMO INCONTRO IN TRASFERTA:**

Match tanto semplice quanto imprevedibile.

Avete mai guardato una partita di pallavolo? Avete mai provato l'emozione di veder «murare» la squadra avversaria, o vedere «l'ace» della vostra giocatrice preferita? Avete mai visto la grinta negli occhi delle ragazze che fanno mille sacrifici per riuscire a vincere un set? Oppure la passione che anima gli allenatori, o i supporter, che al nostro livello, gratuitamente, sprecano ore e ore del loro tempo per darci la possibilità di continuare a sognare? Ecco, questo è quello che si prospetta per questo match.

Una partita interessante dalle caratteristiche imprevedibili, contro una squadra da non sottovalutare, dove sarà fondamentale non permettergli nessuna iniziativa di gioco. Attualmente milita nella parte bassa della classifica, ancora a zero punti, BRACCO PRO PATRIA VOLLEY ha una rosa di giocatrici molto giovani ma allo stesso tempo pronte a sferrare le loro migliori doti.

Le nostre giocatrici della PALLAVOLO GESSATE con il loro sestetto sono pronte ad affrontare questa splendida partita convinte del proprio potenziale e delle caratteristiche tecniche di ogni singola giocatrice. Grazie alla passione e all'amore di ogni atleta per questo splendido sport, il pubblico avrà la possibilità di gustare un match unico nel suo genere, senza mai smettere di esultare.

Chi afferma che la Pallavolo sia uno sport noioso perché non c'è contatto, non sa quel che dice. Ogni azione rappresenta un contatto, ogni schema ben riuscito è il risultato finale di una lunga serie di contatti. Nella Pallavolo esiste solo un contatto da evitare: quello della palla col terreno.

Buon Divertimento e non smettete mai di tifare per lo sport...ancora meglio se questo sport si chiama PALLAVOLO GESSATE.

A cura di Eleonora Bono

## I NOSTRI SOSTENITORI



**LENTI A CONTATTO**

PER APPUNTAMENTO

20062 Cassano D'Adda  
P.zza Cavour, 2  
Tel. 0363 - 61306

20060 Gessate (MI)  
Via Roda, 69  
Tel. 02-95781589

# VINO B LUES

WINE BAR

OFFICINA DELLE  
FESTE

OFFICINA DELLE FESTE  
SERVIZIO APERTURA  
MATE DI SABATO  
10 - 12.00  
15.00 - 18.00  
DOMENICA E GIORNI CHIUSI  
Tel 02 95780697  
www.officinadellefeste.it  
info@officinadellefeste.it  
Composizioni di palloncini e coordinati party  
per tutte le ricorrenze