



MANUALE DI SOPRAVVIVENZA PER GENITORI di *Giovani Atleti*



Lo sviluppo del bambino e l'attività sportiva

Lo sport è un'attività estremamente utile per la crescita e lo sviluppo dei bambini, non solo perché consente uno sviluppo armonico del corpo, ma anche perché costituisce un'opportunità di socializzazione, esplorazione e acquisizione di progressive abilità fisiche e mentali.

Lo sport rappresenta una preziosa opportunità per apprendere a padroneggiare un ambiente alternativo a quello familiare, per esercitare oltre ai propri muscoli le prime relazioni interpersonali con i pari e con nuovi adulti di riferimento, per sperimentare il successo o l'insuccesso nel tentativo di superare limiti e difficoltà.

La pratica di un'attività sportiva promuove uno stile di vita salutare che se interiorizzato accompagnerà il bambino per tutto il ciclo di vita. Lo sport influenza positivamente la vita dei bambini trasmettendo loro l'importanza del rispetto delle regole e dei tempi, e sostenendoli nel affrontare le sfide che lo sviluppo comporta.

Ostacoli e difficoltà nel percorso sportivo

Può accadere che i bambini non mostrino particolare entusiasmo all'idea di intraprendere qualche attività sportiva, oppure che inizino la pratica per poi abbandonarla dopo poco tempo tra lo sconforto dei genitori che per essa hanno investito tempo (magari facendo i salti mortali tra gli impegni guadagnando peraltro un po' di forma fisica per il "salto... dei pasti") e denaro (per l'acquisto dell'attrezzatura più trendy che potesse motivare e gratificare entrambi).

Alcuni bambini possono sentirsi inadeguati o non abbastanza bravi rispetto ai compagni, altri insicuri, eccessivamente arrabbiati, ansiosi, frustrati e

manifestare un comportamento aggressivo o scostante. Lo sport è un ambiente educativo e come tale può suscitare diverse emozioni; è fondamentale osservare con attenzione il percorso sportivo del bambino affinché esso possa rappresentare una preziosa opportunità di sviluppo. Il genitore che intraprende l'avventura sportiva insieme al proprio figlio potrà conoscerlo a fondo, sorprendersi per gli straordinari progressi compiuti e offrire il proprio sostegno quando necessario.

Possibili cause

Le motivazioni alla base dell'abbandono dell'attività sportiva da parte dei giovanissimi sembrano essere imputabili alla mancanza di divertimento, all'eccessiva competizione e a difficoltà nelle relazioni interpersonali.

Sovente i bambini avvertono una pressione eccessiva che non sanno come gestire se non palesando segni di insofferenza o malessere e manifestando il desiderio di allontanarsi dallo sport.

Questa "pressione" percepita può essere sollecitata da diversi fattori:

- desiderio di gratificare il proprio genitore o di "ripagarlo" per gli sforzi e gli investimenti attuati,
- eccessive aspettative di risultato,
- bisogno di riconoscimento e accettazione,
- necessità o volontà di perdere peso (talvolta tale aspetto è condizionato dall'imbarazzo inconsapevole provato dai genitori che il bambino è in grado di percepire, nonostante non venga palesemente manifestato)
- bisogno di far parte di un gruppo o di sentirsi uguali agli altri
- ...

Come intervenire?

La psicologia dello sport offre validi strumenti di intervento per trasformare l'esperienza sportiva da *“faticoso dovere”* a *“gratificante impegno”*. Questo specifico settore di intervento psicologico si occupa di migliorare le performance e il benessere psicofisico degli atleti attraverso l'utilizzo di tecniche e strumenti specifici.

La psicologia dello sport che si rivolge al settore giovanile si propone l'educazione all'etica dello sport nei genitori, negli atleti e negli allenatori. Le finalità specifiche sono: infondere fiducia e promuovere la percezione di auto-efficacia, fornire sostegno per superare limiti e paure, migliorare le prestazioni, agevolare la sperimentazione di emozioni positive nella pratica dell'attività attribuendone il giusto valore.

Le tecniche oggi disponibili, basate fondamentalmente sul rilassamento, sulla visualizzazione e sul self-talk consentono di intervenire con efficacia sul livello di attivazione fisiologica, sulla gestione dell'ansia e dello stress, sulla concentrazione e sull'attenzione.

Quali sono i primi segnali di difficoltà?

Alcuni segnali comportamentali possono suggerire la presenza di qualche difficoltà e se essi sono opportunamente interpretati possono consentire un tempestivo intervento.

Sovente i genitori riferiscono risultati sportivi del proprio figlio inferiori alle potenzialità (reali o supposte) oppure osservano come durante l'allenamento tutto proceda nel migliore dei modi, ma in gara qualcosa sembra accadere e il risultato non arriva. In questo caso si tratta di dati oggettivi, facilmente rilevabili anche dall'allenatore ed eventualmente dai compagni di squadra. Altri segnali possono essere più sfumati, ad esempio un progressivo isolamento del bambino o

suoi repentini cambi di umore.

In alcuni casi il bambino può mostrare eccessiva preoccupazione per la propria prestazione, per quello che i compagni o gli eventuali spettatori potrebbero pensare di lui. Alcuni giovani atleti sviluppano una vera e propria sintomatologia ansiosa che conduce progressivamente a dubitare del proprio valore personale.

Se la frustrazione, la paura o la distrazione sono frequenti potrebbe essere utile discriminare se tali emozioni sono circoscritte al solo ambito sportivo o pervasive ai diversi contesti di vita del bambino. In seguito è opportuno tentare di individuare le possibili cause e quindi valutare il proprio atteggiamento genitoriale.

È piuttosto frequente l'identificazione di uno dei genitori con i successi (o gli insuccessi) del figlio; questo atteggiamento può scaturire dal desiderio inconsapevole di utilizzare le vittorie sportive del figlio per colmare insicurezze personali. Ad esempio, un bambino che diventa un piccolo campione e acquisisce popolarità potrebbe rappresentare una rivale per un genitore con un passato difficile.

Comportamenti da evitare

- *Concentrarsi sui risultati piuttosto che sulla prestazione*

È preferibile gioire per i piccoli miglioramenti quotidiani del bambino non rispetto ad uno standard assoluto (o esterno) ma rispetto al suo livello di partenza e gratificarne l'impegno e la perseveranza indipendentemente dal risultato conseguito.

- *Esagerare con le sollecitazioni e le critiche*

È opportuno lasciare ampio spazio di movimento e libertà al bambino,

evitando i consigli dell'ultimo minuto e sostituendoli con uno spazio personale per concentrarsi ed “entrare nel compito”.

- *Promettere premi o regali in caso di vittoria*

Apparentemente questi atteggiamenti sollecitano una risposta positiva, sul lungo termine tuttavia, si rivelano controproducenti in quanto il bambino non sviluppa una motivazione personale (motivazione intrinseca) alla pratica dell'attività sportiva e sarà più portato all'abbandono all'insorgere delle prime difficoltà.

- *Sostituirsi o interferire con le decisioni dell'allenatore*

Qualora l'allenatore dovesse commettere errori di valutazione, strategia o comunicazione è opportuno trattenersi dall'interferire per non ledere il rapporto di fiducia, per preservare relazioni positive e mantenere un clima disteso. Questi obiettivi dovrebbero essere prioritari “sul campo”, sarà in seguito possibile chiedere spiegazioni e pretendere eventuali provvedimenti.

Comportamenti da adottare

Sovente i genitori desiderano aiutare il proprio figlio a sentirsi più sicuro e indipendente, vorrebbero che avesse più fiducia in sé stesso e nelle proprie possibilità, ma quando tentano di intervenire producono risultati opposti. Il bambino può sentirsi così ancora più inadeguato, incapace e privo di speranze.

E possibile interrompere questo circolo vizioso e generarne uno virtuoso. Alcuni comportamenti possono promuovere la fiducia del bambino nelle proprie capacità e potenzialità, accrescerne il senso di auto-efficacia, diminuire l'ansia percepita e incrementare il piacere e la soddisfazione per la pratica dell'attività sportiva. Una maggiore sicurezza emotiva del bambino potrà consentirgli di procedere più efficacemente nel mondo, padroneggiando le situazioni e

affrontando ostacoli e difficoltà senza farsi sopraffare dalla paura.

- *Offrire sostegno e supporto*

E' importante che il bambino possa percepire il valore attribuito dai genitori verso uno stile di vita salutare. Se anch'essi praticano qualche semplice attività sportiva il rinforzo per il comportamento desiderato sarà ancora più efficace, poiché l'insegnamento più incisivo è quello offerto dall'esempio, più che dalle parole (ciò vale per ogni tipo di insegnamento desideriamo trasmettere al bambino). L'approvazione e il sostegno allo sport si manifestano con un atteggiamento aperto, non critico, che consideri anche le variabili situazionali quali la possibile stanchezza del bambino. Il supporto è molto più importante durante l'allenamento in quanto componente essenziale di ogni disciplina sportiva.

- *Prestare attenzione al clima emotivo*

Agli allenatori (maestri o coach sportivi) è richiesto di possedere non solo capacità tecniche, ma anche relazionali/psicologiche per gestire il clima emotivo della squadra. Può accadere che per affinità caratteriali alcuni bambini appaiano agli allenatori di più facile gestione rispetto ad altri e che su di essi si concentrino maggiormente le attenzioni e gli sforzi dei coach. Per affrontare queste difficoltà determinate da dinamiche spesso inconsapevoli, è auspicabile affrontare direttamente l'argomento con l'allenatore, evitando di parlarne con altri genitori per non creare tensioni controproducenti.

- *Mettere a disposizione l'attrezzatura adeguata*

Ciò non significa acquistare necessariamente materiali costosi, ma semplicemente mettere il bambino nella condizione di praticare l'attività in completa sicurezza e di non sentirsi diverso dagli altri. Molto spesso le palestre

mettono a disposizione il materiale necessario, diversamente è possibile chiedere ad altri genitori o agli allenatori indicazioni su dove poter reperire il necessario a prezzi convenienti (spesso accade che qualcuno regali o conceda in prestito attrezzatura non più utilizzata). Questo aspetto che può essere considerato secondario da parte di coloro che non hanno difficoltà economiche, costituisce in realtà una preziosa opportunità educativa. I bambini possono infatti apprendere a chiedere aiuto e consiglio, a privilegiare la sostanza rispetto alla forma e a interiorizzare l'umiltà, dote fondamentale nelle discipline sportive.

- *Prestare attenzione alla forma psicofisica*

Questo aspetto è particolarmente delicato anche nell'ambiente sportivo a causa della pressione ad essere magri (e belli) in particolare nelle giovani atlete che si accingono a diventare ballerine o ginnaste (ma non solo: è bene ricordare che i disturbi alimentari sono in progressiva diffusione anche in ambito sportivo e che coinvolgono sempre più atleti di giovane età e di sesso maschile). Compito del genitore è trasmettere la cura del corpo finalizzata alla salute. In che modo?

Attraverso l'educazione ad una sana alimentazione che non preveda restrizioni quantitative (che potrebbero suscitare sensazioni di privazione con possibili conseguenti condotte compensative) bensì qualitative. È opportuno promuovere il consumo di alimenti naturali, freschi (eventualmente biologici) illustrandone gli aspetti nutritivi (e non solo calorici). È importante inoltre comprendere che è del tutto naturale preferire in alcuni periodi alcuni cibi rispetto ad altri, e che nulla va vietato a priori, ma scelto consapevolmente. Così come nella pratica sportiva dei giovani atleti il focus dovrebbe essere sulla prestazione e non sui risultati, così nell'alimentazione ci si dovrebbe concentrare sul *che cosa si assume* e non sul peso che ne consegue. Naturalmente il pesoforma agevola la pratica dell'attività sportiva che a sua volta vi influisce in modo rilevante.

- *Comprendere i bisogni e i desideri*

I genitori dovrebbero mostrare curiosità rispetto alle rappresentazioni

mentali inerenti lo sport del proprio figlio: cosa rappresenta, quali sono le aspettative, gli obiettivi... Potrebbe accadere di scoprire che i presupposti alla base delle motivazioni allo sport si fondano su credenze errate ("devo farlo per essere accettato", "per non essere un perdente"..) e in questi casi è bene intervenire tempestivamente. La consulenza con un professionista esperto può fornire ai genitori un'utile "cassetta degli attrezzi" per non farsi trovare impreparati in questo difficile compito. Sovente rappresentazioni errate celano difficoltà su altri ambiti; bisogni latenti e disagi inespressi potrebbero manifestarsi più facilmente nello sport. È importante quindi, porre le giuste domande al bambino, e soprattutto ascoltarne le risposte.

Il bambino può partecipare allo sport per diverse ragioni quali ad esempio trascorrere del tempo con gli amici, fare parte di un gruppo, sviluppare e padroneggiare un'abilità, competere, cercare la gratificazione nei successi... Esplorare le reali motivazioni del bambino è semplice: è sufficiente chiedergli che cosa gli piace di questo sport, che cosa lo diverte, cosa lo annoia... In seguito sarà possibile motivarlo sulla base dei suoi reali desideri.

- *Sostenere il bambino nell'affrontare fallimenti e paure*

Riconoscere gli insuccessi, parlarne, esplorare le emozioni ad essi correlate rassicura il bambino, che apprende che ogni emozione è lecita e come tale non necessita di essere negata. Ascoltare le difficoltà significa anche non chiudere rapidamente la comunicazione con un "la prossima volta andrà meglio", ma parlare di quanto accaduto esternamente e intimamente. Molto spesso i giovani atleti eccessivamente concentrati sul successo hanno un bisogno profondo di essere accettati per quello che sono dai propri pari, ma non sanno come fare se non tentando di ottenere risultati nella competizione. Impostare un dialogo aperto, onesto e chiaro con il bambino può aiutarlo a discriminare i bisogni dai desideri, le speranze dalle eccessive aspettative. Successivamente, si potrà spiegare come gli insuccessi e i fallimenti sono parte dello sport (e della vita) e che non sono necessariamente un fattore negativo poiché consentono momenti di riflessione e di valutazione. Fare qualche passo indietro talvolta può permettere di prendere la

rincorsa per superare con più slancio l'ostacolo successivo.

- *Promuovere la mindfulness*

Con il termine *mindfulness* si intende la capacità di essere presenti a se stessi in un preciso momento. Si tratta di uno stato mentale, emotivo e fisico di estrema e consapevole attenzione che consente di percepire intense sensazioni ed emozioni senza distrarsi dal presente. Per alcuni bambini può essere una predisposizione innata, mentre altri possono tendere più facilmente alla distrazione. E' possibile aiutare il bambino a restare concentrato invitandolo a rivolgere la propria attenzione sull'azione che sta compiendo, piuttosto che sul risultato finale. Inoltre è bene enfatizzare il ruolo fondamentale del respiro per recuperare energia, lucidità e buonumore (sono sufficienti due respiri profondi). Con un po' di allenamento il bambino si accorgerà che quando è concentrato sul momento presente non solo otterrà migliori prestazioni, ma si diventerà molto di più.

- *Condividere le emozioni*

L'impegno richiesto ai genitori per l'organizzazione dell'attività sportiva del proprio figlio è notevole e si traduce spesso nell'ennesimo impegno faticoso di un'ordinaria giornata di lavoro. Quando il bambino percepisce la fatica del genitore si innervosisce e la rappresentazione di sé si modifica. Può sperimentare inadeguatezza o insicurezza perché il suo essere e il suo *esprimersi nello sport* corrispondono a un peso per il suo adulto di riferimento. Per non far vacillare il senso di sicurezza del bambino è sufficiente condividere con lui le nostre emozioni in modo costruttivo. Ad esempio, spiegando che nonostante dopo una giornata lavorativa possa essere faticoso doversi spostare per raggiungere la palestra, i vantaggi sono prevalenti. Trasformare gli aspetti logistici in un'avventura permette al legame genitore-figlio di consolidarsi.

- *Rinforzare l'autostima*

Le espressioni di soddisfazione del genitore dovrebbero essere rivolte all'impegno dimostrato dal bambino non solo nella competizione sportiva, ma anche nel suo essere regolare e costante negli allenamenti, nel suo essersi comportato adeguatamente nei confronti del proprio gruppo, nel suo essersi fermato ad aiutare un compagno in difficoltà e nel suo essersi dimostrato in grado di rispettare i tempi e i ruoli. I feedback positivi agiscono da importante rinforzo del comportamento desiderato. Sono sufficienti la presenza, lo sguardo o il sorriso per fare sentire il bambino sicuro e fiducioso delle proprie capacità.

- *Educare al rispetto*

E' fondamentale che il bambino apprenda il rispetto verso sé stesso, i compagni di squadra, l'allenatore, l'attrezzatura e la disciplina stessa. Il rispetto per gli spazi utilizzati è frequentemente sottovalutato, ma fondamentale per valorizzare la dignità e l'autonomia del bambino. E' importante insegnare ai figli a mantenere pulito e ordinato lo spogliatoio, a non gridare negli spazi comuni e a rispettare la presenza di visitatori o atleti appartenenti a diverse discipline sportive. Se il genitore mostra curiosità, interesse e apertura verso diversi sport (anche quelli non conosciuti) il bambino conseguentemente, assumerà lo stesso atteggiamento, rinnovando il proprio sentimento di fiducia e la percezione del mondo come *opportunità*.

Questi semplici suggerimenti possono contribuire a promuovere nel bambino la fiducia nelle proprie capacità e nella possibilità di provare piacere e soddisfazione nella pratica di una attività sportiva. Lo sport regala emozioni e risorse per affrontare le sfide della vita.

GLOSSARIO

- **PSICOLOGIA DELLO SPORT:** disciplina che studia gli aspetti psicologici, sociali e psico-fisiologici dello sport tentando di stabilire relazioni significative fra personalità e sport, e offrendo un training mentale adeguato a sviluppare abilità di concentrazione, motivazione, gestione dello stress e dell'ansia. Le finalità sono l'incremento della performance e il benessere a 360°. La psicologia sportiva si rivolge ad atleti di diverse età, genitori, coach, dirigenti, scuole, associazioni...
- **MOTIVAZIONE INTRINSECA:** motivazione intima e personale fondata sul piacere, gratificazione e benessere provati nell'impegno e nella pratica di una disciplina sportiva. Si contrappone alla motivazione estrinseca basata cioè sulla temporanea possibilità di impegnarsi in un'attività per conseguire dei riconoscimenti o premi esterni (ad esempio compensi economici). La seconda è meno performante, meno efficace e più transitoria.
- **AUTO-EFFICACIA:** fiducia nelle proprie capacità nell'affrontare sfide e compiti di sviluppo. Presupposto fondamentale per il conseguimento del successo sportivo e del benessere psicofisico. Capacità di resistere alle difficoltà, di porsi obiettivi, di reagire ai fallimenti e conseguire i propri obiettivi.
- **MINDFULNESS E FLOW:** completa immersione nel compito, stato di attenzione continua su un'attività finalizzata che consente di raggiungere risultati e benessere straordinari. Si caratterizza per elevati coinvolgimento e controllo della situazione, focalizzazione dell'attenzione, assenza di noia e ansia, motivazione intrinseca, alterata percezione dello scorrere del tempo e assenza di auto-osservazione.

www.psicoaosta.com

