

IL RUOLO DEI GENITORI NELLO SPORT



Per concludere il progetto presentato a Sport e Salute, è interessante soffermarsi anche su alcuni aspetti che riguardano i rapporti tra genitori e figli nell'ambito sportivo.

Troppo spesso i genitori, travolti dalla passione si sostituiscono ad altre figure che sarebbero invece molto importanti per la crescita e per la maturazione dei propri figli.

Lo sport è certamente una scuola di vita e l'agonismo è un'esperienza positiva che favorisce lo sviluppo personale. L'etica sportiva, la vita di gruppo, il rispetto degli altri e la responsabilità sono tutti valori che ogni ragazzo che pratica sport si porterà dietro per tutta la vita.

Il ruolo dei genitori nello sport praticato dai propri figli è fondamentale affinché l'esperienza sportiva possa risultare positiva e formativa.

In particolare, è importante che il genitore svolga un ruolo di sostegno e di guida, fornisca utili consigli, senza però sovrapporsi o sostituirsi alla figura del tecnico.

Incoraggiamento ed aiuto, elementi necessari per far sì che il piccolo atleta si senta sicuro di poter provare ed anche fallire esperienze sportive. Sono tutti esempi di come il ragazzo dovrà affrontare i vari problemi nella vita e le numerose situazioni precarie che certamente dovrà affrontare in seguito.

Se questo aiuto venisse a mancare, l'esperienza sportiva potrebbe essere vissuta negativamente, creando frustrazione, ansia o conflitti tali da portarlo all'abbandono della stessa pratica sportiva.

Questi i principali aspetti che ogni genitore dovrebbero ricordare sempre:

IL FIGLIO FUTURO CAMPIONE



Ogni genitore, specialmente il papà, anche senza confessarlo mai, desidera avere un figlio che crescendo diventi un campione. In cuor suo spera che un domani possa ricalcare le orme dei grandi campioni ricchi e famosi.

Questo significa rischiare di proiettare nel figlio aspettative e desideri esagerati, che possono risultare dannosi per lo sviluppo del piccolo atleta. In questo modo si carica il bambino di pressioni difficili da gestire, togliendogli completamente il divertimento necessario per l'età.

IMPARARE A NON ESSERE TROPPO PROTETTIVI

Il compito dei genitori è quello di accompagnare il figlio nelle varie sfide che lo sport gli presenta. Non dovranno essere troppo protettivi, ma lasciare che combatta le battaglie che lo sport di volta in volta lo obbliga ad affrontare. E' molto alto il rischio di trasmettergli un messaggio sbagliato: è troppo debole per riuscirci da solo oppure è tutto semplice da raggiungere. Dovranno trasmettere i valori dell'impegno, della perseveranza e della costanza, fondamentali per riuscire a raggiungere i propri obiettivi. E' necessario lasciare ai ragazzi la possibilità di assumersi autonomamente le responsabilità.

NON CERCARE LA PERFEZIONE

Il genitore che si aspetta la perfezione dal proprio figlio, anche se vuole spronarlo e motivarlo, nella maggior parte dei casi finisce per metterlo in situazioni complicate. I ragazzi percepiscono che le richieste dei genitori sono troppo elevate rispetto a quello che possono fare in quel momento. Questo fa sì che i piccoli provino frustrazione e che si sentano addosso pressioni ingiustificate, fino a considerare lo sport come un lavoro e non come un divertimento.

Il bambino diventa timoroso, non si sente più sicuro e teme di sbagliare ritenendosi inadeguato.

I genitori devono imparare che il tifo è soprattutto correttezza e rispetto degli avversari, insegnando ai figli il valore dello sport basato sul rispetto delle regole e facendo capire che oltre alla vittoria esiste anche la sconfitta, parte integrante dell'attività sportiva. Troppo spesso sui campi si vedono genitori che insultano gli avversari come se fossero i peggiori ultras di una curva dello stadio.

Può capitare anche di vederli dare vita a ridicole discussioni, anche violente, nei confronti di altri genitori o parenti dei ragazzi.

Erroneamente il genitore tifa solo per il figlio e non per la squadra, pensa che gli errori siano sempre degli altri e non del figlio stesso, è certo che se l'arbitro fischia un fallo contro il figlio sia un incompetente ed ovviamente se l'allenatore non fa giocare il piccolo "campione" è perché non ci capisce niente.

Il genitore deve essere sempre un esempio da seguire, questa è la cosa migliore che può fare.

RICORDARSI CHE IL GENITORE NON È L'ALLENATORE



Il genitore troppo spesso manca di obiettività e desidera che il figlio vinca sempre e si metta in evidenza, perché è il più bravo. Gli fornisce consigli tecnici per cercare di stimolarlo a fare meglio, ma spesso sono indicazioni eccessive, suggerimenti anche scorretti, in pratica è lui il vero allenatore. A volte diventa anche il suo preparatore atletico.

Il rischio che si corre in questo caso è che il genitore, che quasi sempre non ha la preparazione adeguata, non tenga conto dell'età e dello sviluppo del bambino. In mancanza di un lavoro quotidiano rapportato all'età, il ragazzo rischia di andare incontro ad importanti problemi fisici.

Nello sport si può vincere, ma molto più spesso si perde.

Per questo sostenere i propri figli è più che naturale, ma nel rispetto delle regole e degli avversari, ricordando che le vittorie sono sempre una conseguenza di una buona prestazione e non un obiettivo verso cui spingere un ragazzo a tutti i costi.

È necessario insegnare ai figli che gli errori sono esperienze importanti che possono servire per il futuro. Senza un errore non c'è mai un miglioramento.

CONCLUSIONI

Un genitore deve assicurare una presenza costante, una partecipazione attiva ed interessata, senza eccedere e senza mai sostituirsi ad altre figure come l'allenatore o il tecnico.

Diventa fondamentale se:

- è orgoglioso di ciò che il figlio riesce a fare, lo apprezza e ne valuta l'impegno, dandogli sicurezza per sperimentare e crescere.
- lascia che il figlio provi da solo e sbaglia, è presente e fornisce aiuto se richiesto. Non impedisce che il figlio si assuma delle responsabilità e paghi eventualmente le conseguenze dei comportamenti scorretti che può aver assunto.
- non si intromette nelle eventuali discussioni tra i ragazzi.

- fornisce valutazioni sempre realistiche al figlio: le valutazioni in eccesso prima o poi si scontrano con la realtà, mentre quelle in difetto lo scoraggiano e lo allontanano dalla pratica sportiva.
- aiuta il figlio a modulare le emozioni, a stemperare le delusioni e non permette che il rapporto, gli atteggiamenti e la considerazione che ha del figlio cambino in base alla vittoria o alla sconfitta.
- promuove un corretto agonismo, insegnando al figlio le regole ed il rispetto per gli altri, spiegandogli che accettare gli insuccessi è parte del gioco e base da cui ripartire per migliorare.
- collabora e si fida del lavoro dell'allenatore, non mettendolo mai in discussione.

Il compito dei genitori è quello di spiegare bene ai propri figli che lo sport è un grande veicolo di valori fondamentali, che la vittoria è il frutto di un duro lavoro e di un impegno costante e che, soprattutto, non è importante solamente il risultato finale.

Lo sport è una grande palestra che aiuta i figli a diventare adulti responsabili, rispettosi delle regole, capaci di rialzarsi dopo le inevitabili sconfitte che arriveranno più tardi anche nel corso della vita.

Si ringraziano per la collaborazione: Aldo Caruso, Alessandro Pica e Sergio Roticiani.