



Genitori Sportivi

Le 10 regole per il supporto mentale dei figli sportivi.

Questo e-booklet è pensato per tutti i genitori che si trovano a vivere una sfida impegnativa: supportare al meglio i propri figli che si impegnano nella pratica sportiva agonistica.

Essere genitori è il mestiere più difficile al mondo e trovarsi ad affrontare insieme ai propri figli le sfide del mondo sportivo può non essere semplice.

Non esiste il manuale del buon genitore (per fortuna!) ma speriamo che questi spunti possano darvi un aiuto in più per vincere la vostra personale sfida!



Genitori Sportivi

Termini di utilizzo del E-booklet

E' concesso distribuire questo materiale a squadre, atleti, amici, allenatori lasciando intatta la grafica, incluso il logo, i contatti e i termini di utilizzo.

Materiale realizzato da B-Skilled, Diritti riservati - 2012



Molti giovani atleti provano molta pressione nella pratica sportiva perchè sono concentrati sul conquistare l'approvazione dei genitori oppure per non deluderli, soprattutto in quelle discipline sportive dove i genitori devono investire molto tempo e denaro per permettere ai propri figli di praticare quella attività. I ragazzi lo sanno e

cercano in tutti i modi di "ripagare" i genitori dei loro sforzi cercando di dare il massimo e ottenere buoni risultati. Ma quando questa ricerca diventa eccessiva, ecco comparire i primi segni di disagio: ansia, demotivazione, perdita di concentrazione, ecc.

Ci sono alcuni "errori" che i genitori, involontariamente e con tutte le più buone intenzioni, compiono e che, dalla nostra esperienza, condizionano negativamente le performance sportive. Vediamoli insieme:

- **Vivere attraverso i propri figli:** il sogno di ciascun genitore è vedere che il proprio figlio abbia successo in qualche cosa, magari proprio nello sport. Ma eccedere in questo sogno può essere controproducente. Annullare la propria vita, i propri impegni per essere sempre presenti alle gare di vostro figlio (anche quando non sarebbe strettamente necessario) e magari sentirsi delusi se tutti questi vostri sacrifici non vengono premiati da un buon risultato può alla lunga creare un senso di forte aspettativa nei vostri figli. Loro sanno quanto state dando e cercano in ogni modo di ripagarvi, ma non sempre ci riescono e se iniziano a pensare che la vostra vita (o affetto) sia legato soltanto ai loro risultati, questo può diventare un problema!

Genitori Sportivi



- **Valutare il successo sportivo dei vostri figli solo dai risultati e non dalla loro soddisfazione.** Mi ricordo una giovane atleta che dopo una gara mi disse: “E’ stata fantastica. Sono arrivata penultima!” e i genitori precedentemente mi dissero: “E’ stato un disastro, è arrivata penultima!”. La ragazzina era soddisfatta perchè inanzitutto non era arrivata ultima come si aspettava e poi perchè si era sentita veramente bene durante la gara, si era divertita, sentiva di aver fatto il meglio che poteva fare in quell’occasione. Certo sapeva di dover migliorare, di doversi impegnare ma era fiduciosa di potercela fare. Il fatto che i genitori non capissero questo perchè concentrati solo sul risultato rendeva quella gara stupenda un pò meno piacevole da ricordare!

- **Essere sempre molto critici o severi sulle prestazioni.** Chi di noi non si è mai sentito dire: “Brava/o... però potevi dare di più!”. E’ quanto di più frustrante si possa ascoltare. Ci sono genitori che pensano che questo atteggiamento serva per spronare i figli, serva a non farli “adagiare sugli allori” e quindi sono molto attenti a portare l’attenzione sulle aree di miglioramento. Dopo le gare ci sono ore interminabili in cui il genitore rivede con il figlio la gara, passo dopo passo, per correggere ciò che di sbagliato è stato fatto. Si parla e si riparla di come evitare di fare le stesse cose la prossima volta. Ma dopo un successo? Un bravo e una pacca sulla

spalla e tutto finisce lì!

- **Diventare un secondo allenatore!** Ci sono situazioni in cui il genitore a bordo campo o pista, durante la gara, fornisce al figlio tantissimi consigli o informazioni su cosa fare, come fare, dove farlo, ecc. Veramente credete che avere un allenatore extra serva per aumentare la motivazione o le performances di vostro figlio? Generalmente questo serve a creare confusione, ansia e conflittualità con colui che è l’unico titolare di questo ruolo: l’allenatore.

- **Incentivare la motivazione estrinseca.** Spesso capita di vedere genitori che cercano in ogni modo di invogliare il proprio figlio, spingendolo verso la pratica sportiva. E quando il bambino/ragazzo dichiara che preferirebbe fare un’altra attività oppure prendersi un momento di riposo, fanno fatica a comprendere. E allora invece di rispettare e aiutare nostro figlio/a a trovare da solo le giuste motivazioni per andare ad allenarsi o scendere in partita, siamo noi a trovargliele e a fare in modo che le accetti ad ogni costo. Questo forse è l’errore più grande.

Che cosa può fare un genitore per aiutare il proprio figlio ad incrementare la sua prestazione sportiva?

Ecco i suggerimenti...



Aiutatelo a riconoscere le aspettative.

Abbiamo già visto come aspettative eccessive determinino alti livelli di ansia. Iniziate a chiedere a vostro figlio/a: “Cosa ti aspetti dalla gara?”, “Questo pensiero ti aiuta a stare calmo e concentrato oppure ti agita troppo?”, “Cosa succederebbe se non riuscissi ad essere all’altezza delle tue aspettative?”. Il concetto da passare ai ragazzi è: “E’ giusto avere obiettivi e aspettative ma dobbiamo anche sapere che non è una catastrofe se non riusciamo a raggiungerle. Ed è proprio questa serenità mentale che ci permette di arrivare in alto.”

Allenate la concentrazione.

Se volete aiutare vostro figlio/a a rimanere concentrato e quindi a limitare gli effetti negativi dell’ansia, provate a chiedergli “Dov’è la tua testa in questo momento? Stai pensando a qualcosa che dovrà succedere in futuro?”, “Bene, torna al presente, ora prova a raccontarmi cosa stai facendo in questo momento... oppure dimmi un passo dopo l’altro che cosa dovrai fare per prepararti al meglio per la competizione”. Aiutare il bambino/ragazzo a focalizzare l’attenzione sul presente e su azioni concrete a mantenere la concentrazione a livelli ottimali.

Date loro il permesso di sbagliare.

In questo caso dovete agire come modelli. Se non accettate voi per primi la possibilità di sbagliare sarà difficile trasmettere questo messaggio. E non basta dirlo a parole ma ogni giorno, attraverso il vostro comportamento, dovete aiutare vostro figlio a capire che “Chi vince non è chi non sbaglia mai perchè l’errore, grande o piccolo, è spesso inevitabile. Chi vince è colui che, in quell’occasione ha fatto meno errori!”

Aumentate la motivazione.

Aiutate vostro figlio a ricordare cosa gli piace del suo sport e perchè ha iniziato a farlo, quali soddisfazioni gli ha regalato e cosa potrebbe ancora provare di positivo praticando questo sport. Fateli sognare e sosteneteli nel raggiungere i loro sogni, non i vostri.

Fateli divertire!

Create un ambiente divertente, assicuratevi che dopo ogni allenamento, nonostante la stanchezza e l’impegno si sia anche divertito. Questo è la motivazione primaria che permette ai giovani atleti di crescere nello sport. Quando non si divertono più è il caso di rivedere alcune cose.

Usate il rinforzo positivo e i feedback costruttivi.

Ogni buona azione va sottolineata e premiata con un rinforzo positivo, e il rinforzo positivo più grande è la vostra attenzione, la vostra soddisfazione. Dite loro quando siete contenti e soddisfatti, non lesinate nel complimentarvi con loro per il loro impegno, per i loro piccoli o grandi risultati. E se invece le cose non vanno come si vorrebbe, usate dei feedback costruttivi ossia parlate dell’errore ma aiutate vostro figlio a trovare subito una soluzione. Es. “In quell’azione hai sbagliato però che cosa hai imparato? Cosa potrai fare la prossima volta? Cerchiamo una strategia costruttiva per non ripetere più gli stessi errori”.

Lasciate fare gli allenatori agli allenatori!

Non commentate l’operato dell’allenatore anche se non vi trovate d’accordo. Non date istruzioni a vostro figlio che potrebbero interferire con quelle date dall’allenatore. I vostri figli si fidano di voi e di ciò che dite quindi non obbligateli a fare la scelta: “Ascolto mamma e papà o ascolto il coach?”.



Stimolate la fiducia in loro stessi.

Capire quali sono i pensieri che hanno portato vostro figlio/a a credere di non essere capace di affrontare una determinata situazione. Una volta che li avete riconosciuti non banalizzateli ma cercate di renderli più oggettivi. Es. "Non credo di poter affrontare quella gara perchè l'anno scorso in quel punto sono caduto". "Ok, è verò che sei caduto e sicuramente a nessuno piace ripetere una brutta esperienza. Però quante altre volte, hai portato a termine una gara senza cadere? Proviamo a ricordarle insieme..."

- Insegnate loro a competere con la paura e con l'ansia.

- La paura è un'emozione primaria che accompagna ogni essere umano quando si appresta a vivere un'esperienza importante o nuova. Quindi è normale sentirsi spaventati o un pò in tensione prima di una gara importante. "Non serve che mi si dica di stare calmo perchè lo so da solo che devo stare tranquillo ma come faccio?" Provate a chiedere a vostro figlio che cosa lo aiuta a rilassarsi (es. la musica, stare da solo qualche minuto oppure parlare di altro) e aiutatelo a fare quelle cose. Ognuno ha le sue strategie naturali anti-ansia ma non sono uguali per tutti quindi non proponete a vostro figlio ciò che andrebbe bene per voi ma provate a capire insieme cosa funziona per lui!

Ultima regola... la più importante...

"Quando i genitori fanno troppo per i loro figli, i figli non faranno abbastanza per se stessi"

Elbert Hubbard

Se volete conoscere meglio la psicologia sportiva e i suoi ambiti di applicazione seguiteci su:

www.bskilled.it

Iscrivetevi al nostro blog
"Questione di Testa"

feed://blogs.sportduepuntozero.it/qdt/feed/

B-Skilled è anche su:



**OGNI VOSTRO COMMENTO
E SUGGERIMENTO E'
GRADITO**

info@bskilled.it

