

 **REGOLE PER IL GENITORE**

Il ragazzo che sceglie di impegnarsi in uno sport merita rispetto e stima da parte dei genitori, che devono cercare di spronarlo ed incoraggiarlo nello svolgimento di tale attività, ma soprattutto capire, e fargli comprendere, che lo sport è prima di ogni cosa, divertimento e voglia di stare insieme, senza nutrire gelosie inutili o false ambizioni, che, il più delle volte sono di ostacolo e non di aiuto al giovane.

In effetti, particolarmente nel calcio e nella fascia d'età compresa tra i 6 e i 14 anni, il genitore si trova di frequente protagonista di situazioni spiacevoli, che creano problemi ed ostacoli ad una serena e positiva attività sportiva per il proprio figlio.

Molto spesso, un occhio attento scopre che il vero protagonista delle partite giovanili, colui che è più carico di tensioni, che si è preparato meticolosamente e che poi si dispera se si sbaglia un tiro in porta, è proprio il genitore.

Il ragazzino, invece, scuote le spalle, cancella quasi subito l'errore o la sconfitta, e, in definitiva, l'unica cosa di cui veramente si rammarica è l'idea della predica che lo aspetta a casa. Può capitare che inconsciamente si tenda a realizzarsi attraverso il bambino e a proiettare su di lui i desideri che non si è riusciti a soddisfare da giovani.

Con la convinzione che "lo si fa per il suo bene", in realtà si può correre il rischio di diventare veri e propri deterrenti psicologici, non solo condizionando negativamente il rendimento in gara, ma, fatto ancora più grave, danneggiando lo sviluppo psicologico del ragazzo. Molto spesso si vorrebbe che il proprio figlio non dovesse mai soffrire, ne commettere errori, ma ricevere dalla vita solo gioie e felicità: questo, purtroppo, non è possibile ed il compito del genitore diviene, perciò, quello di non intromettersi nelle scelte del figlio e di non voler vivere la vita al suo posto, capendo che ogni errore commesso ed ogni dolore provato aiuta il ragazzo a crescere ed a formare una sicura personalità.

Penso che l'attività sportiva sia uno dei mezzi migliori per aiutare il proprio figlio a maturare ed a crescere, in quanto lo sport spinge il giovane ad impegnarsi, a cercare di migliorarsi, a mettersi continuamente alla prova, a stringere rapporti sociali, a comprendere il sacrificio e l'umiltà, ad assumersi delle responsabilità ed a divenire membro di una collettività nella quale vigono, per ciascuno, diritti e doveri.

Di seguito vengono proposti alcuni suggerimenti per i genitori, frutto di esperienze e che servono ad indicare un modello di comportamento positivo nei riguardi dei propri figli, modello che, ovviamente non ha nessuna pretesa di essere un DOGMA, ma solo una traccia di riflessione.

**• Stimolare**, incoraggiare la pratica sportiva, lasciando che la scelta dell'attività sia fatta dal bambino.

**• Instaurare** un giusto rapporto con l'allenatore, per fare in modo che al bambino arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento.

**• Lasciare** il bambino libero di esprimersi in allenamento ed in gara (è anche un modo di educarlo all'autonomia).

**• Evitare** di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi: è una delle situazioni più antipatiche che si possano verificare, sia per i piccoli che per i grandi.

**• Evitare** rimproveri a fine gara. Dimostrarsi invece interessati a come vive i vari momenti della gara ed eventualmente evidenziare i miglioramenti. Aiutarlo a porsi obiettivi realistici ed aspettative adeguate alle

proprie possibilità.

**• Offrire** molte opportunità per una educazione sportiva globale. Rispetto delle regole, degli impegni, delle priorità, dei propri indumenti, degli orari, dei compagni, dell'igiene personale. Il genitore deve concorrere al raggiungimento di questi obiettivi con l'allenatore.

**• Far sentire** la nostra presenza nei momenti di difficoltà, sdrammatizzare, incoraggiare, evidenziare gli aspetti positivi. In ogni caso salvaguardare il benessere psicologico del bambino.

**• Avere** un atteggiamento positivo ed equilibrato in rapporto al risultato, saper perdere è molto più difficile ed importante che saper vincere. Nello sport, come

nella vita, non ci sono solo vittorie e dopo una caduta bisogna sapersi rialzare.