Genitori di sportivi: Istruzioni per l'uso

Il ruolo dei genitori non è facile, ma quello di genitori di giovani talenti sportivi lo è ancor meno. Per questa ragione, gli allenatori dovrebbero fornire il miglior sostegno possibile ai genitori nell'accompagnamento di bambini che praticano sport. Questo articolo fornisce agli allenatori uno strumento, basato sui più recenti progressi compiuti nel campo della ricerca, per aiutarli nel lavoro che svolgono quotidianamente con i genitori.

Ogni bambino necessita di un sostegno individuale e ogni relazione genitore-figlio è unica ed esclusiva. Perciò, è difficile definire delle direttive generali che stabiliscano quale sia l'accompagnamento di giovani talenti sportivi più adeguato. Gli elenchi seguenti mostrano le conseguenze positive e negative che il comportamento dei genitori potrebbe provocare nei bambini che praticano un'attività sportiva.

Evidenziare i lati postivi

Ogni bambino ha bisogno di sostegno dal punto di vista emotivo, ad esempio sotto forma di feedback costruttivi o di incoraggiamenti personali. È importante inoltre che i genitori non commentino il risultato sportivo, ma piuttosto l'impegno dimostrato dai figli e i progressi individuali che hanno compiuto. Queste forme di sostegno non solo influenzano positivamente le prestazioni sportive dei bambini, ma anche il loro benessere.

Cosa significa sostenere in modo positivo?

- Offrire un supporto a livello emotivo
- Focalizzarsi sui progressi sportivi e non sul risultato finale
- Formulare commenti costruttivi sull'impegno e sul comportamento del bambino
- Incoraggiare la motivazione intrinseca del bambino
- Il piacere di praticare sport è prioritario e viene valorizzato se, in qualità di figura di riferimento, si adotta un comportamento esemplare.

Evitare le spirali negative

Purtroppo, il sostegno da parte dei genitori può anche provocare conseguenze negative sui bambini, anche in modo del tutto involontario. Il sostegno negativo è un comportamento focalizzato unicamente sulla prestazione. Ci sono genitori che si congratulano con i propri figli solo quando forniscono una buona prestazione, mentre quando il rendimento è basso mostrano disinteresse per gli allenamenti e le competizioni. Questo tipo di atteggiamento può portare i bambini a focalizzarsi eccessivamente sulle prestazioni elevate e, di conseguenza, a provare frustrazione quando non sono in grado di fornire le prestazioni desiderate.

Cosa significa sostenere in modo negativo?

- Formulare feeedback negativi che ostacolano l'evoluzione dei bambini durante gli allenamenti
- Coinvolgimento eccessivo a livello sportivo
- Formulare commenti sulle prestazioni
- Spingere troppo in un'unica direzione
- Esprimere critiche troppo severe
- Focalizzarsi maggiormente sui risultati che sull'evoluzione del bambino

Fattori d'influenza

Un forte coinvolgimento da parte dei genitori può essere percepito come una pressione (dunque negativamente) oppure come sostegno (dunque positivamente). Gli eventuali fattori che possono influenzare il sostegno dei genitori sono:

- Obiettivi sportivi dei figli in linea con quelli dei genitori
- Il contesto generale e il momento in cui i genitori sostengono i loro figli (il bambino si allena, è a casa o sta svolgendo una competizione?)
- Il tipo di sostegno fornito
- La personalità delle parti in causa e la qualità della loro relazione.

I genitori possono migliorare il loro modo di sostenere i figli, aiutandoli a soddisfare quattro bisogni psicologici di base:

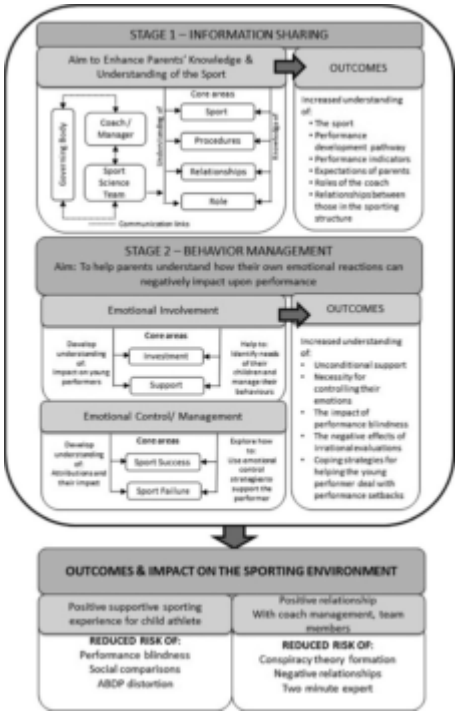
- **Autoefficacia: il bambino sente di agire in modo efficace?** I genitori possono aiutare i figli ad aumentare l'autoefficacia, permettendo loro di sperimentare ad esempio l'esperienza del successo nello sport o a casa. In questo modo, i bambini possono raggiungere con più facilità gli obiettivi prefissati o addirittura riuscire a fornire le migliori prestazioni personali di sempre.
- **Motivazione intrinseca: il bambino agisce in base a un impulso interiore?** Si può favorire la motivazione intrinseca nei bambini lasciando che si divertano durante l'attività sportiva e mostrando loro il buon esempio in veste di genitori.
- **Autoregolazione: il bambino è in grado di regolarsi da solo di fronte a cambiamenti di tipo emotivo?** I bambini possono migliorare l'autoregolazione imparando ad affrontare le

emozioni che possono presentarsi durante gli allenamenti e a casa. In questo modo, i bambini sono più concentrati durante gli allenamenti e in grado di regolarsi meglio da soli e di gestire le loro emozioni.
- **Autoefficacia nel contesto sociale**: **i bambini sono consapevoli dell'ambiente sociale in cui evolvono e delle influenze che esso esercita?** Praticando sport, i bambini imparano a collaborare con il loro entourage e vedono quali effetti producono le loro azioni sul quest'ultimo. Questo permette di migliorare l'autoefficacia nel contesto sociale..

Idealmente, i genitori adottano dei comportamenti che permettono di fornire un maggiore sostegno ai figli prima, durante e dopo le competizione (ad esempio con frasi di incoraggiamento emotivo), impartendo nel contempo meno istruzioni, come suggerimenti per migliorare la tecnica.

Una collaborazione ottimale

Gli scienziati hanno sviluppato un modello che consente agli allenatori di instaurare una collaborazione ottimale con i genitori di bambini che praticano un'attività sportiva. Il *Working with Parents in Sport Model* (WWPS-ModellLafferty & Triggs, 2014) mostra agli allenatori gli aspetti centrali nel lavoro svolto con genitori di giovani talenti sportivi.



Si consiglia di introdurre lo scambio di informazioni durante una serata per i genitori, in cui gli allenatori spiegano come sostenere al meglio i propri figli. Fonte: Working with Parents in Sport Model (WWPS-Modell, Lafferty und Triggs, 2014)

Fase 1 – Scambio di informazioni:

I genitori dovrebbero migliorare le loro conoscenze sportive e conoscere a fondo lo sport praticato dai loro figli. È anche importante che siano consapevoli della ripartizione dei ruoli, della relazione con i propri figli e con gli allenatori, così come il programma sportivo. Al termine di questa fase, i genitori saranno in grado, tra le altre cose, di capire meglio il ruolo dell'allenatore, le strutture sportive e l'evoluzione delle prestazioni dei figli.

Fase 2 – Incidenza del comportamento

Gli allenatori mostrano ai genitori il modo in cui una reazione emotiva può influire negativamente sulle prestazioni dei bambini. L'obiettivo di questa fase è di fare in modo che i genitori comprendano meglio, tra le altre cose, l'importanza del sostegno incondizionato nei confronti dei figli e delle eventuali strategie per elaborare le situazioni, nonché la necessità di saper gestire le emozioni.

Il modello si prefigge il seguente obiettivo: consentire al bambino di ricevere il sostegno positivo necessario da parte dei genitori a livello sportivo. Il rapporto fra genitori, allenatori e membri del team viene inoltre rafforzato.

I tre campi d'azione

La seguente tabella mostra quale sia il sostegno più appropriato e utile da parte dei genitori durante gli allenamenti, le competizioni e a casa e in quale fase di sviluppo del bambino, secondo **il modello FTEM** (Foundations, Talent, Elite, Mastery), debba essere fornito.

Allenamento	Competizione	A casa	Fase di sviluppo
		• Favorire lo sviluppo globale e discutere di temi che non riguardano direttamente lo sport	F1 F2
• Avere fiducia nei propri figli e nella loro preparazione • Percepire lo sport come un'attività sociale praticata insieme ad altre persone. I bambini vogliono instaurare dei legami di amicizia.			F1 F2 F3
• Adattare i messaggi di incoraggiamento/di sostegno ai bisogni dei bambini (incoraggiarli a provare, a commettere degli errori e a imparare dagli errori, coltivare il piacere di fare sport)			F1 F2 F3 Th T2 T3 T4
• Fornire un sostegno pratico e logistico, in modo tale che i bambini possano focalizzarsi esclusivamente sullo sport • Capire/interpretare la situazione e le emozioni dei bambini e riuscire a reagire in modo adeguato • Adattare l'investimento ai bisogni dei figli			F1 F2 F3 Th T2 T3 T4
• Aiutare i bambini a sviluppare il «growth mindset» (modo di pensare orientato sulla crescita/evoluzione) instaurando un clima di apprendimento basato sui compiti • Mostrare interesse e comprensione per lo sport			F3
• I feedback costruttivi e basati sulla motivazione dopo l'allenamento permettono di rafforzare la fiducia in sé stessi e la competenza (accento sul miglioramento personale della prestazione e gli obiettivi del processo → come raggiungere l'obiettivo), apprezzamento della prestazione sulla base degli obiettivi del processo)			F3 Th T2 T3
	• Incoraggiare i bambini ad adottare un punto di vista ottimistico (relativizzando le cattive prestazioni)		F3 Th T2 T3 T4
	• Smorzare le proprie paure e credere nelle competenze dei figli		T2 T3 T4

F1 Scoprire, acquisire e consolidare i movimenti di base
F2 Applicare e variare i movimenti di base
F3 Impegno e/o competizione in una disciplina sportiva specifica
Th Mostrare il potenziale
T2 Confermare il potenziale
T3 Allenarsi e raggiungere gli obiettivi
T4 Affermarsi ed essere ricompensati

I tre campi d'azione secondo Knight, Little, Harwood & Goodger.

Le conseguenze per i genitori

Genitori e allenatori dovrebbero essere consapevoli di quanto la carriera sportiva dei figli possa incidere sulla vita dei genitori. Qualche esempio.

I genitori di uno sportivo potrebbero...

- ... essere chiamati ad affrontare delle spese supplementari e a investire molto più tempo per i loro figli
- ... dover delegare una parte delle loro responsabilità all'allenatore e assistere così a un cambiamento del loro ruolo
- ... essere coinvolti eccessivamente (eventuali ripercussioni negative)
- ... incontrare problemi di comunicazione con l'allenatore o con i figli.

Genitore = allenatore

Quando un genitore è anche l'allenatore del proprio figlio, è necessario che il primo adatti il proprio comportamento. Da un lato, questo tipo di relazione può produrre effetti positivi su entrambe le parti, se la fiducia reciproca è già molto sviluppata o se il tempo supplementare trascorso insieme o l'interesse comune condiviso consente di rafforzare il rapporto e garantire un maggiore rispetto reciproco.

Dall'altro, le conseguenze possono essere negative se il genitore-allenatore o il bambino ha delle aspettative irrealiste, se il bambino si sente troppo controllato, se il genitore pecca di empatia o se nascono problemi di comunicazione fra le parti in causa.

Fonte: Daniel Birrer, Erika Ruchti, Scuola universitaria federale dello sport SUFSM Macolin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO