

Co-evoluzione positiva della relazione genitori-bambini: come fronteggiare lo stress competitivo

Vincent Kenny

‘GENITORE DEL TENNISTA: UN MESTIERE CHE SI IMPARA’
Conferenza organizzata nell’ambito del torneo giovanile Lemon Bowl
Roma, 2 gennaio 2010 - Club New Penta 2000, Via Cristoforo Colombo.



kenny@acts-psicologia.it

Sé in azione - Prestazione -
Strategic, Interactional,
Psycho-Social Performance Skills



Sé Corporeo –
Physical &
Technical Skills

Sé Interiore –
Prontezza psicologico
Auto-riflessività
Gestione del ‘self-talk’

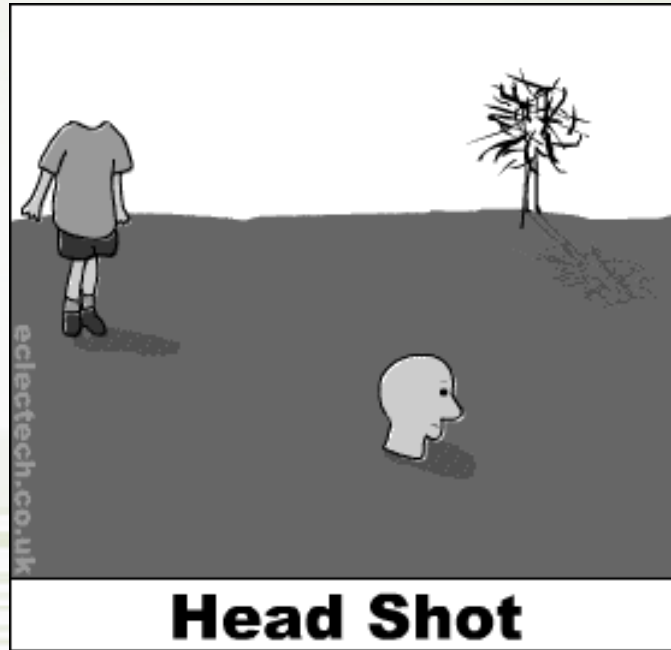
The 3 parts of the game of tennis

The 3 parts of the game of tennis - physical preparation, technical skill and psychological readiness

i campioni si distinguono dagli altri
NON tanto per gli attributi fisici o il
'talento' ma per gli attributi mentali



Il gioco mentale



Capacità mentali richieste dal tennis

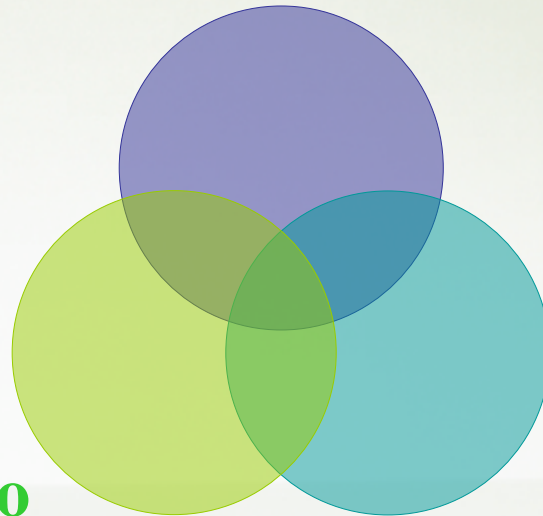
- **focalizzazione e concentrazione** sostenuta per lunghi periodi di tempo
- **lucidità mentale** e essere decisivo nel gioco
- **pazienza** e calma
- gestione dell'ansia, paura, minaccia, ecc.
- **controllo emotivo** - imparare a gestire le emozioni negative - rabbia, frustrazione, delusione, scoraggiamento, depressione, colpa, etc.
- gestione delle **relazioni** genitori - giocatore - allenatori

- **stress e gestione delle crisi** - gestire le pressioni delle grandi occasioni e grandi rischi e aspettative, con la paura di perdere o vincere, con la perdita del controllo della partita ecc.
- **sostenere attribuzioni positive** su sé stesso - fiducia, fiducia in sé, visione costruttiva e controllo del pensiero, forza motivazionale ecc.
- **motivazione** - mantenere livelli positivi di entusiasmo, impegno, perseveranza, interesse, e piacere del gioco
- **ispirazione** creativa ed innovazione, specialmente nel gioco strategico.
- Uso dei '**mental skills**' come il 'goal setting', 'self-talk', 'imagery' ecc.

Coach-Athlete Communication - Team Building

Time Management – Organisation - Effective interpersonal skills -
Career transition issues

Sé in Azione



- Focusing
- Positive Attitude
- Attention & concentration control
- Goal setting
- Motivation
- Imaging, Visualisation, Mental Practice

Sé Corporeo

Energy Management
Hypnosis
Training Autogeno
Biofeedback
Emotional management
Coping with injury

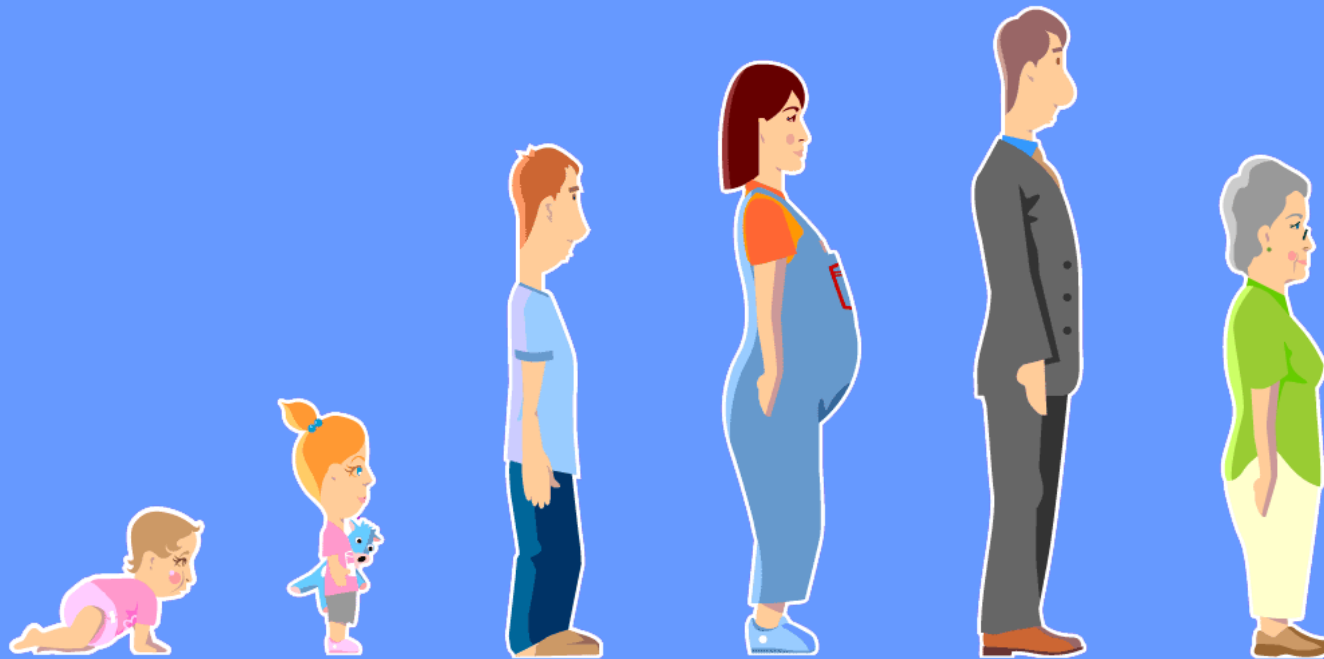
Sé Interiore

- Self-Talk, Inner Dialogue
- Self-Confidence
- Cope with Pressure
- Performance anxiety
- Mental toughness

2

lo sviluppo delle capacità mentali avviene in un più ampio processo di crescita e sviluppo all' interno della rete di relazioni familiari.

Stages of the Family Life Cycle



8 ingredienti: - sviluppo e crescita

1. Sicurezza di sé
2. Fiducia in sé
3. Identità individuale
4. Desideri esplicitati + negoziazione
5. Collaborazione
6. Auto-sufficiente: iniziativa nel agire
7. Flessibilità per cambiare strategia-in-atto
8. Abilità di revisionare, imparare e cambiare dall' esperienza vissuta.

il rapporto genitore - giocatore



Nella misura in cui il rapporto genitore-bambino evolve nel tempo, le fasi di sviluppo del bambino possono progredire;

Ma quando il rapporto è bloccato, o rimane impostato o fissato ad una fase, allora il bambino ha dei problemi a completare le fasi della crescita.

genitori da NON imitare





Ré Mida

MIDAS' DAUGHTER TURNED TO GOLD

The Procrustean Parent



il bambino visto come: -

un oggetto da manipolare

Vs

un individuo da comprendere



E PICTURES

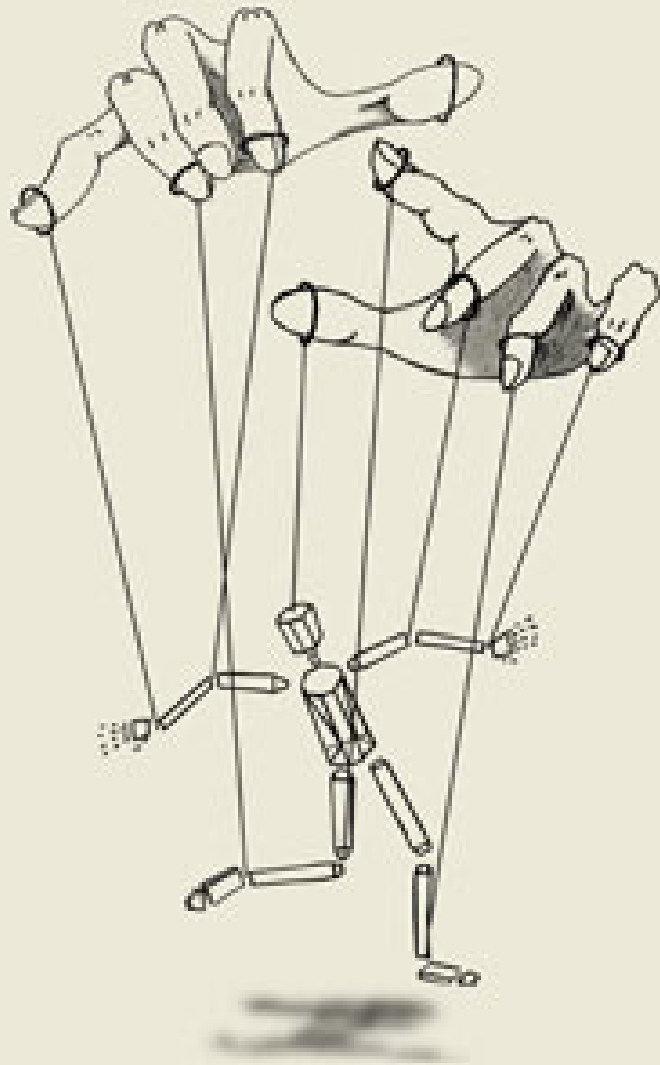


Damir Dokić



infamous tennis fathers

- **Jim Pierce** is the father and former coach of tennis star Mary Pierce.
- **Stefano Capriati**, father of Jennifer
- **Marinko Lukic**, father of Mirjana
- **Damir Dokić** is the father of tennis player Jelena Dokic.
- **Christophe Fauviau** father of Maxime and daughter Valentine (homicide)



Puppet
Master

ruoli errati

I ruoli genitoriali sotto elencati non aiutano il bambino a crescere. Infatti questi ruoli fanno sì che i processi di sviluppo vengano rallentati o fermati.

Quando il bambino non è in grado di superare questi **punti inerziali** della crescita, il suo gioco mostrerà inevitabilmente gli effetti limitanti di tali vuoti nello sviluppo personale.

Tipici errori nel ruolo di genitore

1. Essere "l'esperto".
2. Essere un modello di ruolo negativo (ad.es mostrare ostilità e rabbia).
3. Mostrare reazioni negative all'insuccesso - accusare gli altri, trovare scuse ecc.
4. Avere una visione riduzionista del mondo del tennis.
5. Spingere il bambino a livelli oltre quelli adatti alla sua crescita corporea (staturale / ponderale / strutturale).

6. Fornire 'feedback' in modo sbagliato (tempismo, atteggiamento, ecc) così che il bambino non è in grado di imparare dall' esperienza.
7. Fare i genitori 'elicottero' - (sorvolare - sorvegliare costantemente l'attività tennistica del bambino).
8. Rifiutare di modificare o cambiare lo stile di relazione 'genitore - bambino', anche quando viene richiesto.
9. ecc. . .

ESSERE DIFFIDENTI

Vs

ESSERE SFRUTTATI



il processo creativo di auto-trasformazione attraverso le azioni nuovi:

- Nella misura in cui ci impegniamo con gli altri nella Psicologia della Manipolazione siamo privati dell'opportunità di fare cambiamenti rilevanti in noi stessi come esseri sociali e privati.
- Nella misura in cui ci impegniamo in relazioni basate sulla Psicologia della Comprensione siamo in grado di crescere e cambiare in direzioni fruttuose assieme agli altri.

Avventura



come fronteggiare lo stress competitivo

5 fasi da gestire positivamente:-

1. Anticipazione costruttiva
2. Preparazione appropriata
3. Gestire l'incontro
4. Riconoscimento degli errori come modalità costruttiva per un miglioramento continuo - "error friendliness"
5. Apertura alla novità - cambiare, modificare, apprendere dall'esperienza


COMUNICAZIONE

La buona comunicazione
consiste nel capire il livello di
comprensione del bambino



se non riusciamo a
comprendere la mente (le idee)
del bambino, possiamo solo
fare delle cose **a** loro, ma non
metterci in relazione con loro

Perché cominciamo a
parlare quando c'è
qualcosa importante da
ascoltare?



3 suggerimenti . . .

- *rompi le tue abitudini mentali*
- *cambia il tuo punto di vista*
- *sviluppa alternative*





Prof. Vincent Kenny
Director: Accademia Costruttivista di Terapia Sistemica - Roma
cell: 339 36 22 557

tennis team Vianello Centro Sportivo
Via Accademia Peloritana 26 - Roma

vincentkenny@tiscali.it