

Tennis parents... le 10 trappole da evitare



Consapevolezza del proprio ruolo (1/2): sbagliato credere di non avere un grande influenza, nel bene e nel male

- ❑ Una vecchia cultura dura a morire: è già tanto se i genitori non fanno danni!
- ❑ **In tanti credono che il segreto sia quello di trovare il coach “perfetto”**
- ❑ Approccio deleterio: “mamma e papà mi adorano solo quando gioco bene o quando vinco”.
- ❑ Attenzione alla confusione dei ruoli (con il coach, il fitness trainer, il manager...)
- ❑ **La “sottile linea di confine” e i rischi di un eccessivo coinvolgimento emotivo**
- ❑ Il genitore saggio è quello che va alla ricerca dei propri punti deboli e ascolta i feedback del proprio figlio – più in generale – il parere di chi conosce bene la realtà familiare
- ❑ Lo sport è un importante veicolo di comunicazione padre-figlio ma non deve monopolizzare le conversazioni



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati “101 Ways to Be a Terrific Sports Parent”

Consapevolezza del proprio ruolo (2/2): i figli non sono la proiezione dei nostri sogni

Pro memoria

I nostri figli sono persone diverse da noi che vanno aiutate a crescere e diventare grandi nel rispetto della loro identità; non dare per scontato che abbiano le nostre stesse passioni, sogni e obiettivi



Analisi

Cosa vuol dire aver “successo” nello sport? Perché è così importante che nostro figlio vinca? **Se cerchiamo gratificazione nelle sue vittorie, abbiamo un serio problema**



Comportamenti

Se necessario, ammettere di aver sbagliato e modificare la propria condotta (ad es. ponendosi dei limiti nella presenza in campo e nel parlare di sport con i propri figli)



Competizione: come far si che non diventi un esperienza negativa

- ❑ Oggi giorno grava troppa pressione sui ragazzi, legata all'importanza attribuita alla vittoria
- ❑ Anche i campioni sentono **la pressione**, essa è **inevitabile**, in quanto connaturata allo sport e alla performance
- ❑ Negare ai propri figli il “permesso” di esser nervosi equivale a negare la realtà (pensate all'ansia prima di un match importante)
- ❑ Non sottovalutare la comunicazione non verbale, i segnali-sintomi di stress competitivo. Esempio classico: bravissimi in allenamento, nervosi e fallosi in partita.
- ❑ **Una trappola insidiosa: pensare che “meno si parla dell'ansia e meglio è”**. E' invece molto importante parlarne in modo costruttivo, incoraggiando il “pensiero positivo”, anche con formule semplici (“*dai il meglio di te e tutto andrà per il verso giusto*”)
- ❑ Una volta sfatato il tabù, si può tranquillamente affermare che la vittoria non è tutto, che il tennis ha tante sfaccettature
- ❑ **La peggiore delle trappole: genitori in competizione con altri genitori su risultati e qualità dei propri figli** (ai genitori del più forte viene riconosciuto uno status superiore)

Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati “101 Ways to Be a Terrific Sports Parent”

La performance: il supporto del genitore

- ❑ Mai essere negativi, una buona dose di realismo non guasta mai
- ❑ Guardarsi dalle esagerazioni
- ❑ Mai etichettare il proprio figlio (“sei un perdente”)
- ❑ **Allenarsi di più non sempre vuol dire giocare meglio**



Il fattore chiave

- ❑ Corretta valutazione del livello d'interesse
 1. E' difficile “forzare” il proprio figlio alla passione e all'entusiasmo verso qualunque sport
 2. A volte l'extra-pratica è controproducente



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati “101 Ways to Be a Terrific Sports Parent”

I rischi della specializzazione precoce

Prima dei 13-14 anni

- ❑ I ragazzi potrebbero non esser fisicamente o mentalmente preparati...
- ❑ inoltre, potrebbero sviluppare un'ampia gamma di qualità motorie e di abilità praticando altri sport

Procedere con cautela

- ❑ Anche se vostro figlio sembra essere dotato, meglio non avere aspettative eccessive, almeno nella fase iniziale
- ❑ Alternare la pratica con periodi di riposo e di svago

“Prima” non è sempre meglio

- ❑ **Anticipare la specializzazione non da garanzie di successo**
- ❑ Valutare con cautela l'interesse precoce e le attitudini del proprio figlio
- ❑ Più sport si praticano, meno ci si annoia



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati "101 Ways to Be a Terrific Sports Parent"

Genitore vs Coach: un rapporto che può complicarsi

- ❑ Non sempre il miglior coach sulla piazza è il miglior coach per il proprio figlio
- ❑ Il coach viene trattato con lo stesso rispetto dovuto all'insegnante di vostro figlio?
- ❑ La cosa più sbagliata? Essere il tramite tra vostro figlio e il coach, quando ciò non è più necessario
- ❑ La cosa migliore? Responsabilizzare vostro figlio con il buon esempio (ad es. parlare al coach in sua presenza)

Il fattore chiave

- ❑ Quando il genitore è anche coach
 1. Nessun trattamento differenziato, nel bene e nel male
 2. Non dimenticare che – fuori dal campo – si è papà o mamma, non coach
 3. Condividere passioni e interessi extra-tennistici



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati "101 Ways to Be a Terrific Sports Parent"

Il rischio di infortuni* e la prevenzione del genitore

- ❑ Esistono **alternative valide al fatalismo** che porta a dire “gli infortuni fanno parte del gioco”? La prevenzione è la miglior cura
- ❑ Riscaldamento e stretching, idratazione, attrezzatura adeguata: temi di cui è sbagliato disinteressarsi
- ❑ Vietato sottovalutare i piccoli fastidi e/o i lievi infortuni
- ❑ **Sapere è potere**: negli USA è molto usato il sito della National Youth Sports Safety Foundation (www.nyssf.org) dove i genitori possono trovare ogni info su infortuni e prevenzione (nello specifico del tennis, vedi pubblicazioni sul sito dell' ITF)
- ❑ Se il trend è quello della specializzazione precoce, meglio esser consapevoli del maggior **rischio di infortuni cronici** causati da patologie da stress e/o sovraccarico e/o postura errata (tendiniti, borsiti, ect.), che nascono **dall'accumulazione di mini-trauma**
- ❑ Applicare alla lettera il motto “*No pain, no gain*” può essere molto pericoloso per i ragazzi.
- ❑ Mai sottovalutare gli aspetti psicologici degli infortuni

Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati “101 Ways to Be a Terrific Sports Parent”

* Ogni anno, negli Stati Uniti i Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie stimano che circa un milione di ragazzi di età inferiore ai 15 anni sono ricoverati a causa di infortuni legati alla pratica sportiva.

L'abbandono e gli errori più comuni

- ❑ Attenzione a non prendere per oro colato motti celebri come “*i vincenti non mollano mai, e chi molla non vince mai*” o “*i vincenti trovano sempre una strada, i perdenti sempre una scusa*”. Chi abbandona non è sempre un perdente o – peggio – un fallito.
- ❑ Soprattutto agli inizi della pratica sportiva, è assolutamente **sbagliato non affrontare il tema dell'abbandono con i ragazzi**
- ❑ A volte, al verificarsi di certe condizioni, non è il caso di insistere. Senza che i genitori si sentano in colpa.
- ❑ Alla base della scelta di mollare, in molti casi c'è **la frustrazione dei ragazzi**. Aiutarli ad accettarla, come un qualcosa di inevitabile nello sport (le cose non possono andare sempre per il verso giusto). Cosa genera la frustrazione?
- ❑ Aiutare i ragazzi a far chiarezza sulle reali motivazioni dell'abbandono
- ❑ Non dimenticare che **lo sport è essenzialmente divertimento**. Quando i ragazzi soffrono o la vivono quasi sempre male, è il caso di valutare l'opzione di non insistere

Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati “101 Ways to Be a Terrific Sports Parent”

Autostima: che fare?

- ❑ Vietato sottovalutare l'importanza del ruolo dei genitori nel far sì che lo sport abbia un impatto positivo nell'autostima dei ragazzi
- ❑ I grandi atleti sono visti come i nuovi "Santi" della moderna civiltà laica. I ragazzi mangiano subito la foglia: **per avere successo nella società devi essere atletico**. E' un messaggio sempre positivo?
- ❑ I genitori non sono psicologi ma possono aiutare i ragazzi nell'accettare il proprio corpo, così com'è, contribuendo a **combattere i modelli distorti veicolati dai media** (ragazzi iper-muscolosi e ragazze magre al limite dell'anoressia)
- ❑ Supportare i ragazzi negli anni della pubertà, quando si verifica una vera e propria metamorfosi

-
- ❑ I **disordini alimentari**: un tema sul quale vale la pena farsi una cultura
 1. Chi segue una dieta ferrea è più a rischio
 2. L'allarme scatta quando i ragazzi hanno una visione distorta del proprio corpo, saltano i pasti e fanno esercizio fisico extra



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati "101 Ways to Be a Terrific Sports Parent"

Le dinamiche familiari

Per una buona comunicazione tra genitori

- ❑ Le risse e le discussioni accese sul futuro dei figli sono deleterie
- ❑ Esprimere il dissenso è a volte utile, purché avvenga nel rispetto e nella comprensione del punto di vista dell'altro

I problemi del genitore single

- ❑ Per un genitore single è tutto più difficile. Non esitare a chiedere aiuto.
- ❑ L'idea del mentore

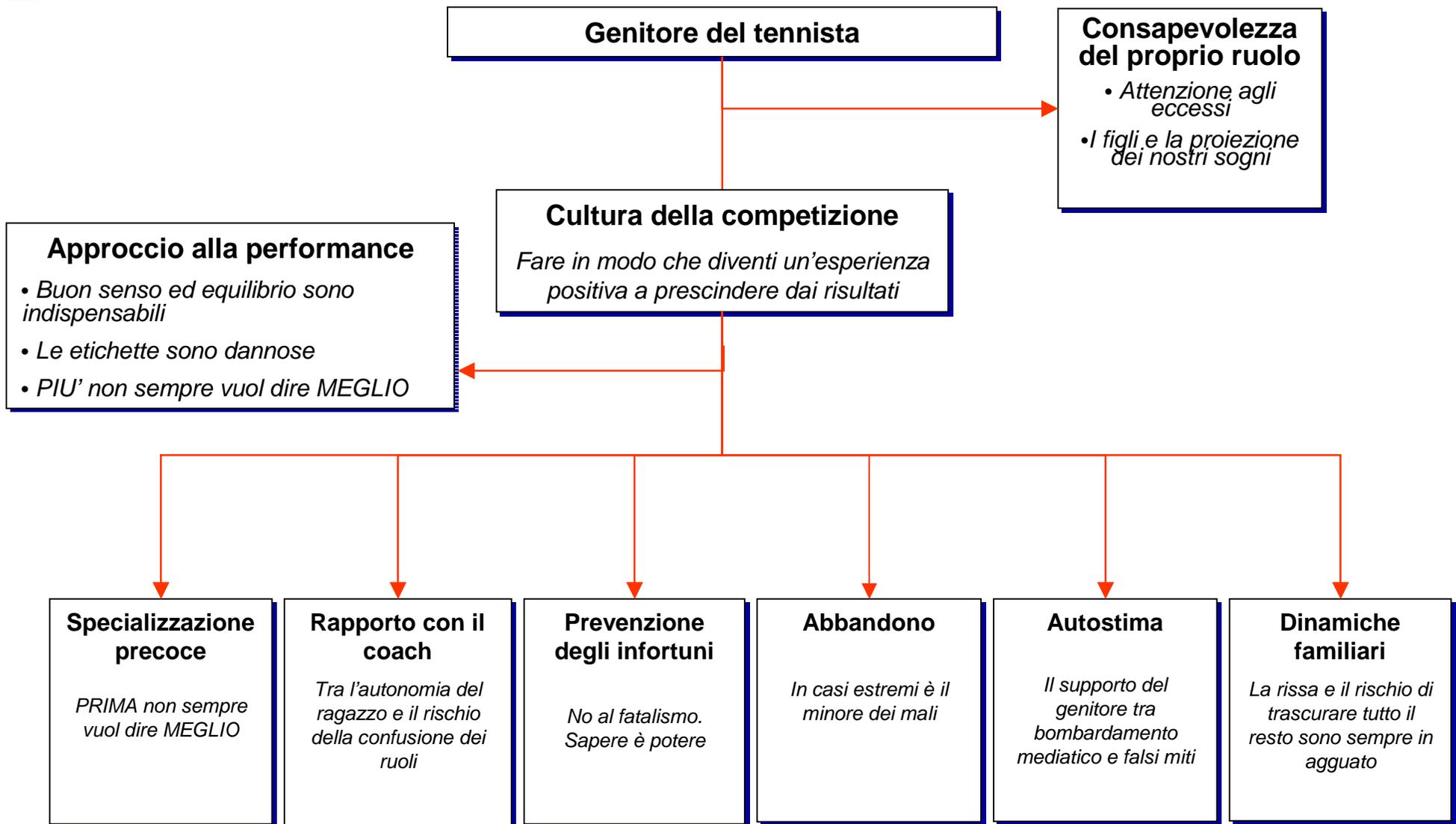
Le principali insidie

- ❑ Non avere una vita al di fuori degli eventi sportivi dei figli
- ❑ Trascurare altri figli
- ❑ Prendersi una pausa ogni tanto non è sbagliato



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati "101 Ways to Be a Terrific Sports Parent"

Conclusioni



Fonti: statistiche, interviste e analisi dell'autore; rielaborazione dati "101 Ways to Be a Terrific Sports Parent"