Zeitschrift: Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

Herausgeber: Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

Band: 12 (2010)

Heft: 6

Artikel: Tra servizio taxi, fanclub e orsacchiotti

Autor: Mühlenstädt, Linda

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1001188

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 01.08.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Tra servizio taxi, fanclub e orsacchiotti

Lo sviluppo dei talenti nello sport dipende anche dai genitori. Padri e madri possono influenzare l'evoluzione sportiva dei loro bambini, sia in maniera positiva che negativa.

Linda Mühlenstädt; foto: Ueli Känzig

Molti genitori si impegnano con dedizione per sostenere la carriera sportiva dei figli. Trascorrono molte ore a fianco dei loro bambini. Ad esempio, durante la settimana quando devono accompagnarli più volte all'allenamento, oppure il sabato e la domenica, quando fanno il tifo durante una competizione. Spesso si suppone che i bambini abbiano bisogno del sostegno dei genitori soprattutto quando muovono i primi passi nella loro carriera sportiva. Da inchieste svolte tra ex atleti di punta, però, è emerso che l'impegno dei genitori è altrettanto importante più tardi, quando la carriera è ormai lanciata o quando si conclude. Atleti che hanno partecipato ai Giochi olimpici hanno affermato che il sostegno parentale e più in generale quello of-

ferto dalla famiglia è stato fondamentale anche dopo la fine del percorso sportivo ad alti livelli.

Le quattro fasi di una carriera

Wylleman e Lavallee (2004) hanno elaborato un modello che comprende le diverse fasi di sviluppo di una persona, a livello psicologico, psicosociale, scolastico, lavorativo e atletico. A tutti questi livelli, i cambiamenti avvengono in parallelo. La maggior parte dei mutamenti non si verifica in maniera lineare, ma a scatti. Ciò fa sì che le transizioni sono associate a dei processi di adattamento, che comportano delle difficoltà. Queste difficoltà sono ad esempio molto marcate all'età di 12-13 anni, quando numerose transizioni sopraggiungono tutte nello stesso momento. È l'inizio della pubertà, a scuola si passa dal livello elementare a quello medio e a livello atletico gli allenamenti e le competizioni diventano più intensi. Un altro momento cruciale si situa attorno all'età di 16 anni. Spesso l'adolescente inizia a staccarsi dai genitori e comincia una formazione professionale, che richiede molto tempo e a volte costringe a compiere una scelta tra carriera lavorativa e sportiva.

Per livello psicologico si intendono in particolare i mutamenti osservati durante la pubertà, quando i ragazzi diventano più lunatici ed emotivi, così come gli sviluppi delle funzioni cognitive. I cambiamenti relazionali di un uomo con chi gli sta attorno fanno parte invece dell'aspetto psico-sociale. Durante lo sviluppo di un individuo, le persone di riferimento cambiano. I genitori rivestono un'importanza fondamentale per i figli, sia a livello psicologico che psico-sociale.

Il passaggio da un livello scolastico all'altro, dalla scuola alla formazione professionale e infine dalla formazione professionale all'inizio della vita lavorativa vera e propria fanno parte dell'aspetto scolastico e professionale. In questo caso sono di fondamentale importanza soprattutto gli insegnanti in senso lato.

Per livello atletico si intende infine tutto il percorso sportivo: dall'inizio di un allenamento regolare in un determinato sport alla fine della carriera, passando dalle sedute più intense che preparano alle prime competizioni e al passaggio nell'elite. A questo livello la figura fondamentale è soprattutto l'allenatore. Il ruolo dei genitori non è però da sottovalutare, in particolare per l'appoggio che possono fornire agli sforzi dei figli. Il tipo di sostegno cambia però a seconda della fase sportiva in cui questi si trovano. I seguenti esempi mostrano i possibili cambiamenti di modello.

Divertirsi prima di tutto

Filippo ha nove anni e da due mesi segue regolarmente l'allenamento di calcio. A proporgli di iscriversi alla scuola calcio è stata sua madre, osservando quanto si diverta a giocare a pallone con tutta la famiglia durante il fine settimana. Coi suoi coetanei si allena solo una volta alla settimana. Tuttavia il sabato e la domenica tutta la famiglia continua a giocare spesso a calcio. La madre di Filippo e la madre di un altro bambino si sono messe d'accordo per accompagnare a turno i loro figli all'allenamento ogni mercoledì pomeriggio. Prima di andare a riprenderli, la madre di Filippo ha tempo per fare la spesa. Dovendo lavorare il mercoledì pomeriggio, il padre non può assistere agli allenamenti. Tuttavia ha promesso al figlio di esserci in occasione della sua prima partita, in programma sabato tra due settimane. Poco importa se la sua squadra vincerà o perderà: entrambi dopo la partita andranno a gustarsi un gelato. Recentemente, durante un fine settimana, Filippo ha ancora una volta giocato a calcio coi suoi genitori e il fratello più piccolo. Mentre il padre era tra i pali, il fratello più giovane ha fatto un passaggio all'indietro e la palla è rotolata tra le gambe del padre, finendo in rete. L'autogol ha fatto scoppiare dalle risate tutta la famiglia. E nei giorni successivi la scena è stata spesso rievocata, mettendo tutti di buon umore. Il gioco del calcio è prima di tutto un divertimento!

Con le spalle coperte

I cinque allenamenti settimanali di nuoto sono un punto fisso nell'agenda di Tania, 15 anni. Il principale obiettivo della stagione sono i campionati svizzeri. Il pomeriggio dopo le lezioni va direttamente ad allenarsi assieme a una compagna di scuola. Quando ritorna a casa la sera, tutta la famiglia cena assieme. Dopodiché deve ancora fare i compiti. Negli ultimi tempi Tania ha sempre più spesso saltato la cena, pensando di poter nuotare più rapidamente con qualche chilo in meno. Durante l'ultimo allenamento, l'allenatore ha proposto a tutte le atlete in lizza per i campionati svizzeri di fare un allenamento in più a partire dalla settimana successiva per prepararsi meglio a questa importante competizione. Tania ne ha parlato coi genitori, ritenendo importante avere la loro opinione. Il padre l'ha sostenuta, ma le ha anche detto che sarebbe stato contento se fosse tornata a cenare regolarmente con tutta la famiglia. La madre le ha invece proposto di chiedere al docente di classe di essere dispensata dalle lezioni di ginnastica durante questa fase d'allenamento intensa. Inoltre ha

espresso il desiderio che la figlia veda un dietologo per cercare di riportare alla normalità la sua alimentazione. Grazie al sostegno dei genitori, Tania ha potuto concentrare tutte le sue energie sull'allenamento e prepararsi in maniera ottimale ai campionati svizzeri.

Anche in momenti difficili

Raffaele ha 23 anni e sta assolvendo la scuola reclute per sportivi di elite. Ha appena attraversato un momento difficile, poiché due mesi fa durante un allenamento si è fratturato la caviglia sinistra. Dopo l'operazione e la convalescenza in ospedale, è tornato a casa dei genitori per la riabilitazione. Per rafforzare i suoi muscoli, ha dovuto recarsi più volte a settimana dal suo fisioterapista nel villaggio vicino. Nello stesso tempo ha potuto riposarsi e attingere nuove energie dall'ambiente familiare. Durante questo periodo di riabilitazione, è stato coccolato dai suoi genitori e ha potuto concentrarsi completamente sul processo di guarigione e sulla ripresa dell'allenamento. Il suo obiettivo è di partecipare ai prossimi Giochi olimpici invernali nello sci di fondo e riuscire ad ottenere un diploma nella sua disciplina prediletta, lo sprint. Durante questa fase della sua vita, lo sport rappresenta la prima priorità. Anche se ha raramente il tempo di fare qualcosa con la sua famiglia, Raffaele è sostenuto finanziariamente dai suoi genitori. Per il momento non ha ancora contratti con grandi sponsor che gli permettono di avere entrate sufficienti per vivere.

Questi esempi mostrano in una certa misura come i genitori possono sostenere i figli durante la loro carriera sportiva e tratteggiano i cambiamenti cui uno sportivo è confrontato. Per i genitori è importante sapere quando bisogna attendersi a dei cambiamenti durante lo sviluppo del figlio, in modo da poter fornirgli il sostegno necessario in un determinato momento. Da un lato i bambini hanno bisogno di un appoggio emotivo, indipendentemente dalle loro prestazioni sportive. Dall'altro necessitano del sostegno finanziario e dell'impegno dei genitori, che devono investire molto nel loro sviluppo. ■

Bibliografia
Wylleman, P., & Lavallee, D.: ***A developmental perspective on transitions faced by athletes. In M.R. Weiss (Ed.) Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective.*** Morganstown WV: Fitness Information Technology, 2004

Da sapere

I fattori di stress dei genitori

Ad investire tempo ed energie per far progredire i loro pupilli non sono solo gli allenatori, ma anche i genitori, che devono accettare di limitare la vita famigliare e sostenere la passione dei loro figli. Ai genitori si chiede di offrire sufficientemente sostegno ai figli sebbene a volte non siano in grado di far fronte a queste grandi esigenze.

Pronti, partenza, via! Per i genitori a volte lo stress inizia ancor prima della gara, quando devono cercare una soluzione per affidare gli altri figli e organizzare il viaggio. Durante la competizione, i genitori sono spesso tesi, poiché essendo relegati sulle tribune o a bordo campo non possono aiutare il figlio. A volte, i nervi sono messi a dura prova anche da altri genitori, che esprimono la loro opinione a voce un po' troppo alta e non si privano di criticare l'arbitro. Dopo una competizione, può succedere che i genitori siano delusi, perché le loro aspettative non sono state soddisfatte. Ciononostante devono cercare di aiutare il figlio a superare la frustrazione della sconfitta.

Amici o nemici? Anche il modo di comportarsi dell'allenatore può essere una fonte di stress. Se ad esempio non è presente a una competizione, i genitori devono assumere anche questa funzione e svolgere un doppio ruolo. Lo stress può essere legato anche al fatto che i genitori ritengano che l'allenatore faccia dei favoritismi; oppure che rafforzi certi comportamenti negativi, tollerando il modo d'agire di alcuni atleti. Per i genitori è difficile trovare un buon equilibrio tra non immischiarsi troppo e interessarsi a quanto succede.

Il tempo è denaro. Alcuni genitori possono anche avere dei problemi a effettuare tutte le loro ore lavorative, poiché l'attività sportiva del figlio richiede un grande impegno di tempo. Inoltre possono venire a crearsi anche dei conflitti con la scuola, a causa delle dispense per poter partecipare ad allenamenti supplementari o a competizioni all'estero. Per i genitori è una situazione difficile, perché si preoccupano per il futuro del figlio e vogliono che tutte le porte gli rimangano aperte.

Tutti per uno. Un bambino che pratica un'attività sportiva in modo intenso ha bisogno di avere non solo più attenzione rispetto ai suoi fratelli o alle sue sorelle, ma anche più tempo e più soldi. Ciò può creare delle gelosie. Il tempo che deve essere dedicato allo sport entra spesso in conflitto con le attività famigliari e per questa ragione i genitori devono dividersi i compiti, per non favorire esclusivamente uno dei membri della famiglia. Le relazioni all'interno del nucleo famigliare rischiano di essere più difficili e a volte si fanno degli scontenti.