

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: Una buona idea, ma...

Autor: Mühlenstädt, Linda

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1001189>

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: 11.02.2026

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



Una buona idea, ma...

L'obiettivo dei genitori NON deve essere di trasformare il figlio in una giovane superstar, bensì di aiutarlo a diventare un adulto sano. Il loro compito più importante è di fare quello che è meglio per il figlio, ma come essere umano e non come atleta.

Linda Mühlenstädt; foto: Ueli Käenzig

Paura e depressione sono le possibili conseguenze delle elevate esigenze fisiche e psichiche richieste dalla pratica sportiva a livello infantile e giovanile. Delle ricerche hanno mostrato che questi contraccolpi arrecano un grave danno all'autostima e provocano dei disturbi affettivi. Queste conseguenze negative sono in agguato soprattutto quando i giovani atleti non tengono conto delle proprie esigenze e sono messi eccessivamente sotto pressione dall'allenatore o dai genitori. Tutte le persone cercano di soddisfare tre bisogni psicologici (Deci e Ryan, 1985): autonomia (fino a dove le persone sono autonome nell'esercizio della loro volontà), competenza (la volontà di agire nel proprio ambiente e raggiungere i risultati voluti) e stare con gli altri (il bisogno di sentirsi in rapporto con gli altri). Presentare diverse opzioni, ad esempio, permette di soddisfare il bisogno di autonomia. Quando perciò i genitori lasciano scegliere ai figli lo sport che vogliono praticare, significa che prendono in considerazione questo bisogno di autonomia. Se ad esempio permettono ai figli di riservare loro stessi un campo da tennis per allenarsi con un compagno, soddisfano il bisogno di competenza. In questo modo i figli riescono a rendersi conto di quello che possono fare da soli. Nei seguenti esempi sono presentati dei modi di comportarsi che possono ostacolare la soddisfazione dei bisogni del figlio in ambito sportivo.

Un franco per ogni gol

I genitori promettono al figlio che gioca a calcio di dargli un franco per ogni rete segnata. Questa idea parte sicuramente da una buona intenzione, ma è destinata a fallire. Da quando gli è stata fatta questa promessa, il figlio appena si trova nei paraggi della porta avversaria non passa più la palla ai compagni. Il suo unico obiettivo è di segnare un gol per ricevere più soldi. Questa ricompensa materiale rischia anche di privare il bambino di ogni forma di divertimento (motivazione intrinseca) per avere qualche franco in più in tasca (motivazione estrinseca). Per non minare questa motivazione intrinseca, i genitori dovrebbero ad esempio lodare il figlio per l'impegno dimostrato durante tutta la partita.

Ha così tanto talento!

Un elogio è sicuramente positivo. A volte, però, può avere anche un impatto negativo. Una lode troppo generale («sei stato proprio bravo!») che non corrisponde alla prestazione, viene spesso interpretata come una bugia. Questo tipo di elogi può danneggiare la motivazione intrinseca e compromettere i bisogni di autonomia e competenza dell'atleta. Se il complimento si riferisce alla prestazione, è possibile che l'atleta cerchi in seguito di riprodurre un comportamento lodato in precedenza dall'allenatore o dai genitori. An-

che in questo caso il rischio è di compromettere il bisogno di autonomia. I genitori e l'allenatore dovrebbero piuttosto cercare di elogiare un determinato modo di comportarsi in una situazione concreta.

Come una marionetta

I giovani nell'età della pubertà hanno soprattutto bisogno di diventare autonomi, mantenendo nello stesso tempo un buon rapporto coi genitori. Per i genitori è un periodo difficile: molti hanno paura di lasciar da soli i figli. Spesso reagiscono cercando di inculcare loro i propri valori. Il risultato è che il ragazzo cerca di appropriarsi dei valori dei genitori, anche se non corrispondono ai suoi. Con questo comportamento, i giovani cercano soprattutto di evitare i conflitti e di sentirsi respinti, sacrificando il loro bisogno d'autonomia. Per evitare questa situazione, i genitori dovrebbero permettere ai figli di sviluppare la loro individualità e le loro opinioni.

Disciplina di ferro

I comportamenti intimidatori purtroppo non rappresentano l'eccezione nello sport. Spesso sono visti come un mezzo per imporre la disciplina o rafforzare il carattere. E ciò malgrado il fatto che a lungo termine possano danneggiare la salute emotiva degli atleti. Questi metodi possono essere utilizzati per controllare gli sportivi mettendoli sotto pressione e costringendoli a comportarsi in un determinato modo, evitando delle punizioni. Il risultato di queste tecniche volte a rendere una persona più arrendevole sono però molto problematiche, poiché rischiano di ripercuotersi sulla motivazione intrinseca dell'atleta. I genitori e l'allenatore dovrebbero cercare di rendersi conto che nello sport la disciplina è indispensabile se si vuole raggiungere un obiettivo. Tuttavia la disciplina – o meglio l'autodisciplina – non deve essere imposta ma insegnata.

Amore sì, ma...

L'amore condizionato è quando qualcuno progetta il proprio amore, affetto e attenzione solo quando l'altra persona si comporta in un determinato modo o mostra certe qualità. Se questi comportamenti o qualità vengono a mancare lo si priva invece dell'amore. Alcuni genitori utilizzano un'attenzione condizionata, ad esempio mostrandosi indifferenti dopo una sconfitta del figlio. In questo modo pensano di stimolare il figlio affinché si impegni di più per migliorare le sue prestazioni. A causa di questa attenzione condizionata, il bambino ha tendenza a mettere da parte le sue opinioni e il suo bisogno d'autonomia per continuare ad avere una relazione pacifica coi genitori. Per favorire lo sviluppo emotivo e quindi anche sportivo, i genitori dovrebbero piuttosto dimostrare il loro amore e appoggiare il figlio in ogni situazione, anche quando perde.

Madre e allenatrice

Una madre può senza dubbio ricoprire anche il ruolo di allenatrice. In questo doppio ruolo, deve però decidere quando essere madre e quando allenatrice. Quando ad esempio va a giocare a tennis assieme alla figlia, ricopre il ruolo di allenatrice. Dalla figlia esige rispetto e attenzione, come se fosse una maestra. Una volta al di fuori del campo da tennis, l'allenatrice ritorna al suo ruolo di madre e sulla via del ritorno verso casa può ad esempio fermarsi con la figlia allo zoo. A volte è però difficile separare i due ruoli. Per questo può essere d'aiuto spiegare precisamente alla figlia quale funzione si sta ricoprendo. Dopo una partita persa, la madre può

Cosa vogliono gli atleti dai loro genitori...

Gli atleti vogliono che i genitori li sostengano moralmente e offrano loro un clima sereno. Concretamente, i giovani sportivi si aspettano che i loro genitori:

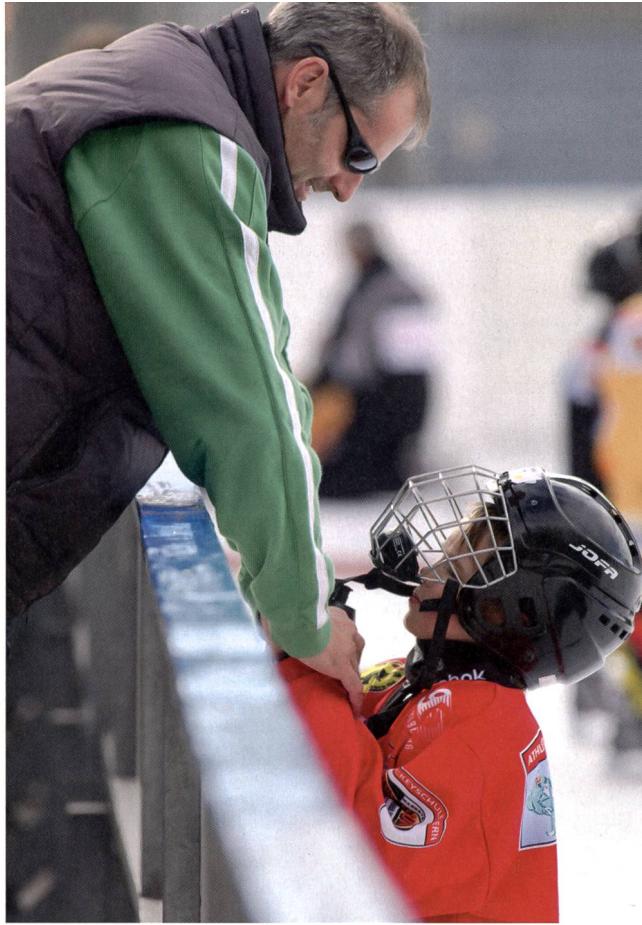
- li sostengano prima, durante e dopo le gare incoraggiandoli e fornendo loro riscontri positivi
- capiscano a fondo il loro ruolo (gli atleti desiderano un sostegno morale non delle istruzioni tattiche)
- riescano a controllare le loro reazioni emotive suscite da una decisione dell'allenatore o dell'arbitro

Chi gioca in una squadra vuole inoltre che i genitori intrattengano buoni rapporti con altri genitori, l'allenatore e i compagni di squadra.

ad esempio dire: «per un paio di minuti sarò l'allenatrice. Parliamo di quello che è successo sul campo». Dopo aver spiegato quello che è successo e in che modo, secondo lei, la figlia può correggere gli errori, l'allenatrice può ritornare madre e abbracciare la figlia. Dei bambini che danno il meglio di sé e che, malgrado questo, perdono non hanno bisogno di nient'altro: essere presi fra le braccia e sentire che i loro genitori sono comunque fieri di quello che sono riusciti a fare.

Vincere o migliorarsi?

I bambini imparano dalle reazioni dei loro genitori quali sono i comportamenti apprezzati e quali invece non lo sono. Spesso i bambini si pongono degli obiettivi che credono corrispondano a quelli dei genitori. Se ad esempio dopo un allenamento i genitori chiedono al figlio se ha imparato qualcosa di nuovo e se si è divertito, il bambino al prossimo allenamento sarà motivato per imparare qualcosa di nuovo e vorrà divertirsi. In questo modo sviluppa una motivazione orientata verso determinati comportamenti, ritenendoli importanti per i genitori. Se dopo una competizione i genitori chiedono al figlio se è salito sul podio, il bambino alla prossima gara si fisserà l'obiettivo di finire tra i primi tre. In questo modo sviluppa una motivazione orientata verso la competizione, credendo che per i genitori non sia importante la prestazione personale o lo sforzo profuso, bensì il risultato. Nello sport, un allenamento orientato verso il miglioramento delle prestazioni (orientamento al compito) è da preferire a un allenamento orientato verso la competizione pura e dura. Questo obiettivo lo si raggiunge, ad esempio, diversificando e rendendo creativi gli allenamenti. I genitori possono contribuirvi, permettendo ai figli di praticare più attività sportive contemporaneamente. Il fatto di riconoscere i progressi individuali, favorisce e rafforza l'orientamento al compito. Per migliorarlo è importante soprattutto chiedere l'opinione del bambino e favorire la discussione. I genitori devono dal canto loro stare attenti a non imporre i loro obiettivi e valori ai figli. È inoltre consigliabile trasmettere l'idea che gli sforzi paghino e che la qualità di una prestazione è più importante del risultato realizzato. Quando i genitori incoraggiano i figli a lavorare sodo e a migliorarsi, favoriscono nello stesso tempo l'orientamento al compito.



In allenamento al top, in gara un flop

Una delle differenze tra l'allenamento e la competizione è il pubblico. In presenza di spettatori, la maggior parte degli atleti diventa più nervosa. Come constatano spesso gli allenatori, gli atleti hanno una reazione emotiva anche quando i genitori assistono alla gara. Se gli atleti percepiscono una pressione da parte dei loro genitori, il normale nervosismo legato a una competizione si trasforma in paura e ciò si traduce molto probabilmente in una prestazione non ottimale. Un'intromissione eccessiva da parte dei genitori può avere conseguenze molto negative e condurre a una diminuzione della motivazione e infine all'abbandono dell'attività sportiva. I genitori possono però anche svolgere un ruolo positivo nello sport. Ad esempio, quando dopo una sconfitta sostengono i loro figli e li incoraggiano a continuare. Oppure quando si mostrano interessati, ad esempio chiedendo come è andato l'allenamento. Questi modi di agire influenzano positivamente la motivazione. In vista di una competizione, i genitori possono cercare di contenere il nervosismo dei figli e aumentare la loro autostima utilizzando le parole giuste. Rimanendo calmi e rilassati, i genitori, in qualità di modelli, possono influenzare i loro rampolli, diminuendo la tensione prima di una competizione. ■

Bibliografia

Deci, E.L., & Ryan, R.M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York: Plenum, 1985

Consigli per genitori di sportivi fino a 5 anni

- Aiutateli affinché lo sport sia un divertimento.
- Elogiate vostro figlio quando fa qualcosa di giusto.
- Lodatelo se si comporta in modo leale e per i suoi sforzi.
- Trattatelo sempre in modo uguale, indipendentemente dal risultato della gara.
- Trattatelo prima di tutto come vostro figlio e non come uno sportivo.
- Complimentatevi con lui.
- Date fiducia all'allenatore e non criticatelo in presenza del bambino.
- Mostrate a vostro figlio che è importante dar sempre il meglio di sé stessi.

Consigli per genitori di sportivi dai 5 ai 10 anni

- Permettete a vostro figlio di scoprire diversi sport e diverse attività.
- Motivate e applaudite.
- Incoraggiate il bambino a praticare lo sport che ha scelto, anche se non ha immediatamente successo.
- Fate attenzione affinché vostro figlio continui ad avere una vita interessante oltre allo sport.
- Cercate di inculcare al bambino l'idea che è importante cercare sempre di migliorarsi.
- Abbiate delle aspettative realistiche e state fieri quando vostro figlio dà il meglio di sé.
- Incoraggiate i vostri figli a raccogliere nuove sfide.

Consigli per genitori di sportivi a partire dai 10 anni

- Lasciate a vostro figlio la responsabilità per la preparazione della sua attività sportiva (materiale, spostamenti, telefonate ecc.).
- Accettate l'autorità degli arbitri.
- Quando vi trovate a bordo campo o lungo il percorso, non date nessun consiglio.
- Riconoscete l'importanza dell'allenamento.
- Concentratevi sullo sviluppo a lungo termine di vostro figlio e non sui risultati e le classifiche.

La maggior parte di questi consigli valgono anche per le altre categorie d'età.