

# FATE DEL VOSTRO BAMBINO UN "VINCENTE"

- *Pillole di suggerimenti per gli addetti all'educazione sportiva dei bambini-*

Giocare in una squadra di calcio può essere un'esperienza importante nella vita di un bambino. Partecipare può aiutarlo dal punto di vista fisico e personale. Tuttavia, iscriverlo soltanto in una squadra non garantisce sempre un'esperienza benefica senza alcun sostegno morale. Come **genitori** ed **allenatori** potete aiutarlo moltissimo ad avere esperienze positive giocando a calcio ed il tipo di sostegno che potete dargli può rendere il calcio divertente e compensante nei riguardi dell'ansietà e dello stress. Potete e dovete, quindi, motivarlo ed aiutarlo a svilupparsi una notevole **autostima**.

## **I bambini giocano a calcio per ...**

- per divertirsi,
- per stare con gli amici e per stare in forma,
- per imparare e migliorare le abilità motorie e tecniche.

Per mantenere e migliorare la motivazione al gioco del calcio, informatevi sul perché a loro piace partecipare e sostenete le loro ragioni per il "**giocare**".

## **Avere successo nel calcio vale più che vincere**

I bambini equiparano la vittoria con il successo e la sconfitta con il fallimento. Se vincono una partita si sentono bene e meritevoli. Se perdono, invece, si sentono degli incapaci. Questo atteggiamento verso la vittoria può essere scoraggiante, a meno che abbiano ... sempre vinto. Uno dei vostri compiti più importanti, tuttavia, è quello di aiutarli a prendere "*il vincere*" nella giusta prospettiva. Provate a ridefinire il successo come un evento dovuto alla reale prestazione o di come hanno ben giocato sia vostro figlio che la squadra. Focalizzando l'attenzione sulla prestazione invece che sul risultato aiuta a considerare e tenere il gioco nella giusta prospettiva. Il vostro bambino può avere bisogno di una guida su come comportarsi nei riguardi del successo.

Nel "*vincere*" possono verificarsi 2 cose:

1. A lungo andare il successo può portare facilmente a far perdere alla competizione il gusto della sfida. Il vostro bambino può diventare compiaciuto di sé o/e arrogante.
2. Contrariamente la "*pressione*" per vincere può portare ad una perdita di motivazione se lui gioca con l'ansia da prestazione e la paura dell'insuccesso. Potrebbe non svolgere più bene il suo compito e chiedere di abbandonare lo sport. Date il vostro incoraggiamento e sostegno in questo caso facendogli comprendere anche l'importanza del suo contributo alla prestazione complessiva della squadra.

## **Vincere è bello e divertente**

Il bambino deve sapere che battersi per vincere è importante. Avere successo nel Calcio vuol dire anche fare miglioramenti e lottare per dare il meglio di sé. Potete aiutare a sviluppare questa mentalità vincente incoraggiandone l'impegno durante l'allenamento e le partite, gratificandoli nel loro miglioramento delle abilità ed incitandoli a fare del loro meglio. La voglia di vincere è importante ma la voglia di prepararsi a vincere è di un valore più grande.

## **Perdere è inevitabile se si gioca a calcio**

La sconfitta è un'importante aspetto della partecipazione al gioco ed i bambini devono imparare ad accettarla. Invece di cercare delle scuse, è importante per loro capire i motivi di una sconfitta. Tali motivi possono comprendere un avversario superiore, troppi errori, scarsa preparazione a competere a certi livelli, o, forse, uno scadente stato di forma. Qualunque siano i motivi i bambini hanno bisogno di ricompattarsi. Ponete, quindi, l'accento su una migliore preparazione fisica e mentale per gli allenamenti successivi e le prossime partite in modo che possano rendere meglio la prossima volta. Questa è una preziosa lezione.

## **Obiettivi realizzabili saranno d'aiuto**

Confrontate le recenti prestazioni con quelle passate per determinare se ci sono miglioramenti. I bambini devono sperimentare il successo ad un livello che richiede il loro

sforzo migliore. Quando il livello delle loro abilità coordinative e tecniche migliora, si rendono conto che lo sforzo equivale al successo e proveranno un senso di realizzazione.

### **Incoraggiate i miglioramenti, le buone giocate e i buoni comportamenti**

Ricordate di elogiare l'impegno sia in allenamento che in partita – non solo la buona prestazione – ciò li motiverà a mettercela sempre tutta. Il migliore modo per incoraggiare è accompagnare l'elogio con un gesto: pacca sulla spalla, pollice su, o un sorriso. Evitate, però, di dare premi di qualsiasi genere che può girare il gioco in impegno ed avere un effetto negativo.

### **Gli errori fanno parte dell'apprendimento**

Il bambino ne farà una marea. Quando fa un errore lo sa da sé; non occorre rimarcarglielo di fronte al gruppo- squadra. È quello il momento in cui ha bisogno del vostro incoraggiamento. Non potete giocare la partita al suo posto. Lasciategli prendere le decisioni da solo ed apprendere attraverso tentativi ed errori. Siate pazienti ed aiutatelo quando dimostra continua delusione se non riesce bene in qualche abilità tecnica.

### **Evitate critiche e castighi per gli errori**

Se lo fate il vostro bambino può temere il fallimento. In seguito ciò può portarlo allo stress, preoccuparlo per non eseguire bene il suo compito ed avere timore della possibile disapprovazione di genitori, allenatore e compagni. Ciò crea anche tensioni non volute. La critica negativa ostacola invece di far migliorare la prestazione individuale e della squadra.

### **Siate responsabili nelle scelte**

Siccome il numero delle squadre aumenta si rende sempre più necessario per voi genitori esaminare con cura l'adeguatezza dei vari programmi per vostro figlio. Avete il diritto – dovere di porre domande, avere chiarimenti sui programmi prima di scrivere vostro figlio in una squadra di calcio. Cercate sempre una mediazione fra la filosofia del programma della società sportiva e la ragione per cui il bambino vuole praticare il calcio.

Queste note sono dedicate a genitori e allenatori con la speranza di aver portato un piccolissimo contributo a stimolare qualche riflessione.

Quello che tutti dobbiamo ricordare, però, è che ... **IL CALCIO È SOLO UN GIOCO!**