

- Esercitare autocontrollo durante le gare: un tifo eccessivo è diseducativo sia per i bambini che per l'immagine della società nei confronti dell'esterno.
- Cercare di ascoltare il bambino e vedere se quando torna a casa dopo un allenamento o una partita è felice.
- Ricordarsi che sia i compagni che gli avversari del proprio bambino sono essi stessi bambini e che pertanto vanno rispettati quanto lui e mai offesi.
- Rispettare arbitri e giudici di gara senza mai offenderli.
- Essere modello di comportamento sia nel rispetto delle regole e degli altri sia nella proposizione di uno stile di vita sano ed attivo.



modulstampagroup.it

ATTIVITA' FISICA E RESPONSABILITÀ SOCIALE, UNA RISORSA PER IL TERRITORIO

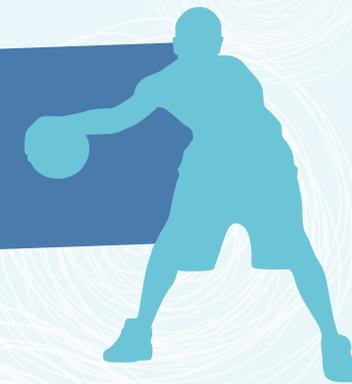
Le regole per un Genitore Introduzione:



Il ragazzo che sceglie di impegnarsi in uno sport merita rispetto e stima da parte dei genitori, che devono cercare di spronarlo ed incoraggiarlo nello svolgimento di tale attività, ma soprattutto capire, e fargli comprendere, che lo sport è prima di ogni cosa, divertimento e voglia di stare insieme, senza nutrire gelosie inutili o false ambizioni, che, il più delle volte, sono di ostacolo (non di aiuto) al giovane. Può capitare che inconsciamente il genitore tenda a realizzarsi attraverso il figlio e a proiettare su di lui i desideri che non è riuscito a soddisfare da giovane. Con la convinzione che "lo si fa per il suo bene", si può correre il rischio di diventare veri e propri deterrenti psicologici, condizionando negativamente il rendimento in gara e danneggiando lo sviluppo psicologico del ragazzo e il suo atteggiamento generale verso lo sport.



Le regole:



- Stimolare, incoraggiare la pratica dell'attività fisica regolare e non competitiva, prima dell'attività sportiva, lasciando che la scelta dell'attività sia fatta dal bambino, non troppo precocemente e solo dopo aver sperimentato il movimento come gioco e benessere.
- Instaurare un giusto rapporto con l'allenatore per fare in modo che al bambino arrivino sempre segnali coerenti dagli adulti di riferimento.
- Lasciare il bambino libero di esprimersi in allenamento ed in gara (è anche un modo di educarlo all'autonomia).
- Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi: è una delle situazioni più antipatiche che si possano verificare sia per i piccoli che per gli adulti.
- Evitare rimproveri a fine gara. Dimostrarsi invece interessati a come il ragazzo vive i vari momenti della gara ed eventualmente evidenziare i miglioramenti. Aiutarlo a porsi obiettivi realistici ed aspettative adeguate alle proprie possibilità.
- Offrire molte opportunità per un'educazione sportiva globale: rispetto delle regole, degli impegni, delle priorità, dei propri indumenti, degli orari, dei compagni, dell'igiene personale. Il genitore deve concorrere al raggiungimento di questi obiettivi con l'allenatore.
- Far sentire la propria presenza nei momenti di difficoltà: sdrammatizzare, incoraggiare, evidenziare gli aspetti positivi. In ogni caso salvaguardare il benessere psicologico e relazionale del ragazzo.
- Avere un atteggiamento positivo ed equilibrato in rapporto al risultato: saper perdere è molto più difficile ed importante che saper vincere.
- Tener conto che l'attività viene svolta da un bambino e non da un adulto.
- Cercare di non decidere troppo per lui.
- Cercare di non interferire con l'allenatore nelle scelte tecniche evitando anche di dare giudizi in pubblico sullo stesso.
- Cercare di evitare l'insorgere nei ragazzi di ansia da prestazione.
- Abituare il bambino a farsi la doccia, allacciarsi le scarpe da solo e a portare lui stesso la borsa sia all'arrivo che all'uscita del luogo in cui si svolge l'attività sportiva.
- Cercare di non entrare nei luoghi in cui si svolge l'attività (per es: campo da gioco o spazio vasca in piscina) e negli spogliatoi.