

Roma, 19 Dicembre 2007

Cari genitori e maestri dei nostri meravigliosi ragazzi, Vi invito a leggere con attenzione questo articolo del coach internazionale Stéphane Oberer.

## “Come deve comportarsi un buon genitore quando il proprio figlio gioca a tennis”

Testo di Stéphane Oberer: "Etrê un bon parent lorsque son enfant joue au tennis". (Swiss tennis)

Traduzione di Claudio Rossi

Gli studi hanno dimostrato che il tennis è uno fra gli sport più sani e meno pericolosi che i giovani possano praticare.

Permette una costante attività durante tutta la vita e migliora la fiducia che ognuno ha delle proprie capacità. Insegna la disciplina, l'autonomia e il rispetto nei confronti degli altri. Ma soprattutto è uno sport che fa divertire. In questi ultimi tempi il numero di giovani tennisti è aumentato in modo significativo.

Comunque tra il tennis praticato come divertimento e quello di competizione ad un alto livello c'è un'enorme differenza.

Gli sport individuali come il tennis insegnano ai giovani a lavorare seriamente, ad amministrare il proprio stress, a dare il massimo di se stessi quando sono sotto pressione, mettendo alla prova il loro equilibrio mentale e fisico.

Però tutto questo potrebbe essere dannoso se la situazione non fosse gestita correttamente. A volte il tennis di competizione può risultare particolarmente problematico per i genitori e per i ragazzi, quando i fattori legati al nuovo ambiente non sono per nulla familiari.

I genitori possono incontrare delle difficoltà a gestire questa nuova esperienza, in particolar modo se non sono mai stati confrontati con il tennis di competizione. Per quanto riguarda il ragazzo, alcuni problemi nascono nel momento in cui egli ha la sensazione che le esigenze legate alla pratica del tennis di competizione siano al di sopra delle sue possibilità e dunque che non sia in grado di affrontarle.

Il vostro compito di genitori è di aiutare il figlio a gestire la nuova situazione, comportandovi come quando lo aiutete in altri momenti della sua vita, vedi la scuola, gli amici, ecc. Voi desiderate che sia felice, e che acquisisca un buon livello nel tennis. È per questo che all'inizio l'avete incoraggiato a praticare questo sport. Sapete che è difficile essere buoni genitori ed è ancora più difficile esserlo se vostro figlio pratica il tennis ad un buon livello. Dunque bisogna imparare come comportarsi per aiutarlo; come e quando intervenire non è per nulla semplice.

Molte domande devono essere poste, ma è difficile sapere a chi formularle e in generale non esistono delle risposte-tipo o regole prestabilite da rispettare. Nella maggior parte dei casi il problema nasce perché i genitori non sono sicuri del loro modo di agire e si affidano all'istinto e così facendo il più delle volte sbagliano.

Gli studi hanno dimostrato che è indispensabile il sostegno dei genitori, i quali devono interessarsi a quello che fanno i figli per far sì che essi continuino a praticare il tennis. Si è anche constatato che le costrizioni fisiche e emotive subite dai figli sono state causate, nella maggior parte dei casi, dai genitori. Le eccessive pressioni hanno sempre delle conseguenze negative e rischiano spesso di logorare i giovani tennisti. Quando i genitori fanno subire ai propri figli un'eccessiva pressione, questa può deteriorare i loro rapporti relazionali.

Comunque i genitori rivestono un ruolo molto importante per l'evoluzione tennistica dei figli, indipendentemente dal loro livello di gioco. È però necessario educarli e prepararli, affinché possano essere all'altezza delle funzioni che dovranno assumersi all'interno dell'équipe.

Ecco perché è stato elaborato questo documento, che ha lo scopo sia di fare in modo che ognuno faccia delle scelte mirate nel mondo complicato del tennis di competizione, sia di informarvi e di darvi i consigli necessari per aiutare i vostri figli.

### I genitori ed il tennis

- Date più importanza al comportamento rispetto ai risultati ottenuti.
- Ricompensate il ragazzo per i suoi sforzi piuttosto che per i risultati ottenuti, evitando di gratificarlo solamente per questi ultimi.

- Insistete sul fatto che il tennis è solo uno sport e deve essere considerato come una scuola di vita. Evitate di mettere il tennis davanti a tutt'altra cosa, ad esempio non consideratelo prioritario agli impegni scolastici.
- Cercate di comprendere che il tennis è uno sport complesso, che genera pressioni sullo stato emozionale. Evitate di sottovalutare le sollecitazioni legate alla pratica di uno sport individuale come il tennis.
- Affidate al vostro ragazzo dei compiti e delle responsabilità che l'aiuteranno a lungo termine a sviluppare la sua fiducia e la sua indipendenza. Evitate di obbligarlo ad essere troppo dipendente da voi.
- Fate in modo che l'esperienza della competizione sia positiva sul piano dello sviluppo personale. Insistete sull'importanza del fair-play, sull'etica, sullo sviluppo personale, sulle responsabilità e sul rispetto altrui. Evitate che l'allenamento, o la competizione, diventi un'esperienza negativa per voi e per il vostro ragazzo.
- Dovete ammettere che i ragazzi non hanno solamente il diritto di giocare a tennis, ma ugualmente di decidere di non praticarlo.
- Fate sapere a vostro figlio che vi interessate a lui e che siete pronti ad aiutarlo quando ha bisogno. Evitate di essere troppo coinvolti nel tennis di vostro figlio.
- Siate disposti ad imparare ed evitate di pensare che sapete tutto su questo sport.

## I genitori e i loro figli

- Siate pronti ad aiutare vostro figlio sul piano emozionale e ad incoraggiarlo nei momenti difficili. Evitate di punirlo o di privarlo del vostro amore, dell'affetto, per incitarlo a lavorare più duramente o per fargli ottenere risultati migliori.
- Fate in modo che si senta utile e non umiliato, soprattutto quando perde. Evitate le frasi del tipo: "Giochiamo oggi", perché danno l'impressione che anche voi sarete in campo.
- Attribuite a vostro figlio il merito delle sue vittorie, ma fate in modo che rimanga con i piedi per terra, relativizzando l'importanza dei suoi risultati sportivi. Evitate di metterlo su di un piedistallo.
- Fategli sapere che non cesserete mai di amarlo anche se dovesse perdere: es. "Che tu perda o che tu vinca ti vorrò sempre bene." Quando perde evitate di arrabbiarvi o di trattarlo in un modo diverso.
- Rimanete presenti fino alla fine dell'incontro e non abbiate reazioni eccessive quando sta vincendo o quando è in difficoltà. Così gli dimostrerete che indipendentemente dal risultato vi interessate a lui e sapete apprezzare i suoi sforzi dando il giusto valore. Evitate di andarvene con il pretesto che egli sta giocando male.
- Ponete a vostro figlio domande simili: "Come si è svolto l'incontro?", "Ti sei divertito?", che testimoniano l'interesse che avete per lui e dimostrano che date più importanza al modo di fare e al piacere di giocare, rispetto al risultato. Quando vostro figlio rientra a casa da un incontro evitate domande come: "Hai vinto?".
- Evitate un allenamento eccessivo che potrebbe sovraccaricarlo; non dimenticate che è nella fase di crescita.
- Sostenetelo finanziariamente e moralmente facendogli capire che siete contenti di farlo e di investire soldi nel tennis. Evitate di colpevolizzarlo e di dargli l'impressione che vi debba qualcosa sotto il pretesto che voi avete sacrificato il vostro tempo e speso dei soldi per lui.
- Cercate di incoraggiarlo ad essere autonomo e a pensare con la sua testa. Evitate di dargli dei consigli durante gli incontri.
- Quando vostro figlio ha perso, relativizzate l'importanza della sua sconfitta, insistendo sul fatto che si tratta solo di una partita di tennis. Anche se il punteggio è stato pesante, il mondo non cascherà certamente per questo. Non maltrattatelo o non insultatelo.
- Dimostrate onestà e coerenza quando parlate con lui del suo gioco. Evitate di mentire.
- Incoraggiatelo, affinché si assuma la responsabilità della sconfitta, in modo che accetti la realtà e le condizioni di gioco. Esempio: "Il campo era uguale per tutti e due". L'obiettivo principale deve essere quello di aiutarlo a dare il massimo di se stesso, indipendentemente dalle circostanze. E' solo a queste condizioni che egli sarà un vero vincitore. Evitate di inventare delle scuse come: "Il campo era troppo lento", "Il tuo avversario ha avuto fortuna", oppure di attribuire la colpa della sconfitta all'arbitro.
- Mostrate a vostro figlio che vi interessate dei suoi risultati tennistici assistendo alle partite, evitando però di presenziare a tutti gli incontri o a tutte le sedute di allenamento.
- Lasciate decidere all'allenatore il numero di allenamenti di cui ha bisogno. Evitate di rimproverarlo perché non gioca abbastanza, obbligandolo ad allenarsi di più. Ricordatevi che in questo caso vale di più la qualità della quantità.
- Siate coscienti dei rischi legati alla pratica di uno sport di competizione e siate attenti a cogliere i primi segnali di stress: vostro figlio si agita nel sonno, critica tutto, bara quando gioca, ecc.. Evitate di non dare peso alle manifestazioni di insicurezza e di angoscia, sovente dovute al fatto che egli pratica uno sport di competizione.
- Non abbiate delle speranze smisurate. Contentatevi di sperare che la pratica del tennis lo aiuterà a migliorare sul piano umano e sportivo. Tanto meglio se si otterranno altri risultati. Evitate di immaginare o di sperare che egli avrà una brillante carriera tennistica come professionista.
- Incoraggiatelo a praticare altri sport, ad incontrare delle persone e a prendere parte ad altre attività. Evitate di forzare vostro figlio a focalizzare i suoi interessi solo nel tennis.

- Cercate di valutare i progressi raggiunti tenendo in considerazione le sue capacità e gli obiettivi fissati. Evitate di paragonare i suoi progressi con quelli degli altri ragazzi.
- Cercate di motivare vostro figlio in modo positivo e benevolo. Per far passare il messaggio bisogna attenuare i commenti negativi e privilegiare quelli positivi. (Il rapporto dovrebbe essere di 3 contro 1). Evitate di stargli sempre addosso o di assumere un atteggiamento sarcastico per motivarlo.
- Fate in modo che si comporti da sportivo, dunque correttamente in campo. Intervenite se non è onesto, se si esprime volgarmente o se manca di rispetto nei confronti degli altri. Non dimenticate altri aspetti importanti del suo sviluppo personale. Se si comporta male, reagite subito e siate pronti a prendere dei provvedimenti se la situazione non dovesse cambiare.
- Ricompensatelo per le sue azioni come essere umano e non come giocatore di tennis. Evitate di accordargli dei privilegi in funzione delle sue vittorie.
- Siate coscienti che voi e vostro figlio avete bisogno di ritagliarvi uno spazio per altri interessi. Evitate di litigare per il tennis o di passare troppo tempo con lui a parlare di questo sport.
- La vostra preoccupazione maggiore dovrà riguardare la sua salute e il suo benessere.
- Lasciatelo "respirare" quando perde; un colpetto sulle spalle o una parola di incoraggiamento sono sufficienti. Potrete discutere con lui più tardi, quando si sarà calmato. Evitate di obbligarlo a parlare subito dopo la sconfitta.
- Prendete seriamente in considerazione eventuali ferite e consultate un medico. Non obbligate a giocare se è ferito o se ha dei dolori.
- Fategli sapere che siete disposti ad accompagnarlo ai suoi allenamenti e alle partite quando il vostro tempo libero ve lo permette. Evitate di seguirlo a tutti i suoi allenamenti o a tutte le sue partite.

### Consigli per i genitori

- Durante le partite di vostro figlio, cercate di apparire contenti, determinati, calmi e distesi. Evitate di manifestargli delle emozioni negative, quando per esempio egli commette degli errori banali.
- Conservate il vostro senso dell'umorismo e non prendete il tennis troppo seriamente. Evitate di agire in modo negativo e di essere troppo critici. Sappiate che un buon genitore deve essere in grado di amministrare le proprie emozioni.
- Evitate di fare le veci dell'allenatore, non intervenite troppo nelle decisioni strategiche, tecniche, ecc.
- Vivete la vita non dimenticando che anche voi avete le vostre occupazioni.
- Sappiate apprezzare le capacità e gli sforzi degli avversari dando loro il giusto valore. Evitate di ignorare o di criticare i giocatori con cui vostro figlio dovrà giocare.

### I genitori, gli allenatori e gli altri

- Sappiate riconoscere le competenze dell'allenatore di vostro figlio. Evitate di criticare i suoi metodi di insegnamento.
- Assicuratevi che l'allenatore abbia sempre un'attitudine positiva, sostenendo il ragazzo e promuovendo i veri valori della vita. Non permettete all'allenatore di essere troppo negativo o troppo orientato sui risultati, o che imponga degli allenamenti troppo duri.
- Già a partire dall'inizio, dovete stabilire con lui delle regole, affinché avvenga la comunicazione. Incontratelo regolarmente per fare il punto sui progressi di vostro figlio e sulle sue emozioni. Non evitate di incontrarlo o di parlargli.
- Prima di scegliere un allenatore, assicuratevi sulle sue qualità professionali e sulla collaborazione che ha potuto ottenere con altri giocatori.
- Accettate il fatto che l'allenatore è un professionista qualificato, in grado di aiutare non solo vostro figlio, ma anche voi, per capire meglio il tennis. Facilitate il suo compito in modo che possa individuare subito la personalità di vostro figlio. Evitate di considerare l'allenatore come un semplice impiegato o come un "lancia-palline".
- Sappiate riconoscere le qualità di gioco dell'avversario di vostro figlio. Visto che potreste avere bisogno dell'aiuto degli altri genitori, fate in modo che ci siano buoni rapporti con loro. Evitate di creare cattive relazioni e di farvi dei nemici.
- Cercate di mantenere un buon equilibrio tra il tennis e i centri d'interesse degli altri membri della famiglia.

### Conclusione

I ragazzi hanno bisogno dell'amore e della comprensione dei loro genitori, non solo per diventare grandi campioni, ma anche per imparare ad amare questo sport. Se tutte le persone coinvolte, vale a dire giocatori, allenatori, genitori comprenderanno che l'impegno è quello che in fin dei conti definisce al meglio il giocatore di tennis, allora l'allenamento e la competizione potranno essere delle attività molto sane per i giovani.

I genitori devono servire da esempio ai loro figli, mostrando di essere capaci di gestire lo stress che il tennis di competizione genera. Se i genitori, considerate persone mature per la loro età, non riescono a far fronte a questi problemi, immaginiamoci allora come possono ragazzi non ancor maturi gestire lo stress. Vostro figlio ha bisogno innanzi tutto di voi come genitori. In questo ruolo siete insostituibili. Il tennis deve essere un'esperienza sana, piacevole e positiva per i genitori e per i ragazzi. Speriamo che queste riflessioni vi aiutino a mantenere un buon atteggiamento nei confronti del tennis praticato da vostro figlio e soprattutto che possiate apprezzare la nuova esperienza nell'ambiente dello sport di competizione.