

## **Genitori e calcio**

*È difficile per un genitore osservare il proprio figlio mentre corre in un campo..*

### **Di Isabella Gasperini\***

*fonte: [www.assoallenatori.it](http://www.assoallenatori.it)*

È difficile per un genitore osservare il proprio figlio mentre corre in un campo da gioco e non avere il batticuore, quando tocca la palla e per un momento diviene il protagonista. In un attimo scorrono davanti ai suoi occhi una serie di frammenti di vita, tra cui l'emozione di trovarsi lui stesso, ancora bambino, a governare una situazione di gioco condivisa da un gruppo, non necessariamente legata al calcio, con degli avversari da superare ed i compagni attorno che si affidano a te. Ed ora è il proprio figlio che si imbatte in una situazione analoga, tale da rappresentare la vita stessa, fatta di mete condivise e di ostacoli da superare. Lui in mezzo al campo a giocare la sua partita.

Non esistono altri genitori, non esiste l'allenatore, né il resto della squadra, ma si vede solo lui, quel figlio e tutto il resto che gli gira attorno, come se si trattasse di una condizione inscenata per fargli da sfondo. Tale figlio, vissuto come il centro dell'universo, attiva una miriade di emozioni, che partono dall'amore più grande e che per tale ragione sono legittime e comuni a tutti i genitori, ma che inconsapevolmente possono trasformarsi in emozioni fuorvianti, quando le fantasie che si legano a queste si scontrano con una realtà ben diversa. Così il genitore che si aspetta la vittoria per esultare assieme al figlio, può non riconoscere che la partita è stata persa perché la squadra avversaria ha compiuto una prestazione migliore e dà la colpa all'arbitro, all'allenatore, senza riconoscere che le proteste nascondono la rabbia di non aver visto il figlio vincere. Spesso, eventi come questi accadono perché il genitore oltre a dimenticare che il calcio giovanile è prima di tutto un gioco, non è a conoscenza delle dinamiche che questo sport attiva e che possono involontariamente coinvolgerlo senza rendersene conto. Egli non sa a cosa portano le emozioni provate al bordo campo, se non sono ben dosate e gestite. I suggerimenti che seguono sono diretti a quei genitori che, attraverso la conoscenza di certi meccanismi, intendono emozionarsi di fronte al proprio figlio che gioca, andando oltre il ruolo di semplice spettatore. Quei genitori che accettano di farsi coinvolgere attivamente nello sport del figlio, adoperando l'energia che accumulano nel seguire i suoi eventi calcistici, non per sbraitare dalla tribuna o per criticare fuori gli spogliatoi, ma per cercare di proporsi al loro giovane atleta come un valido sostegno in ogni esperienza che compie, lungo il cammino che lo condurrà a diventare il futuro uomo di domani.

## **Insegnare al proprio figlio a tollerare la frustrazione**

Ogni genitore per il proprio figlio vorrebbe il meglio e se fosse possibile gli eviterebbe di imbattersi in qualsiasi esperienza negativa. Semplicemente perché lo ama molto. Ma proprio per questo, bisogna avere la forza di fargli

sperimentare, oltre alle cose belle, le delusioni e le esperienze problematiche. A tale proposito, il calcio oltre a permettere al bambino di fare esperienza di una serie di eventi positivi, dà l'opportunità di cimentarsi nella sconfitta, attraverso la partita persa, i rimproveri del compagno, il gol subito o la mancata convocazione. Anche se per ogni genitore è doloroso vedere il proprio figlio deprimersi o soffrire per ciò che sta vivendo, è importante insegnargli che bisogna tollerare i momenti difficili, perché con questa esperienza si propone al bambino l'opportunità di trovare la strategia personale per reagire alle situazioni stressanti della quotidianità.

Se non si insegna ai propri figli che le cose non vanno sempre come si desidera, da adulti non saranno in grado di farlo da soli. Quindi bisogna sostenerli a sopportare una delusione che viene dall'esterno, guardando con ottimismo alle opportunità future di riscattarsi, suggerendogli in questo modo una strategia per non sentirsi sopraffatti dagli eventi. Il calcio dà l'opportunità ad un bambino di fare questo tipo di esperienza, bisogna sostenerlo e spiegargli con amore che più si imparano a sopportare le sconfitte più ci si rafforza, ma prima è necessario che sia convinto di questo il genitore che suggerisce il messaggio.



### **Distinguere se stesso dal proprio figlio**

Spesso il proprio figlio è vissuto come un prolungamento di se stessi. Questo atteggiamento, spontaneo e non controllabile, è la conseguenza della tendenza dell'essere umano a vedere una parte di sé nel bambino che mette al mondo. Se succede di vedere piangere il proprio figlio in mezzo al campo perché ha sbagliato il rigore o ha subito un fallo, ci si sente inquieti e si può reagire in modo brusco, magari con il genitore di quel bambino autore del fallo. Tutto ciò accade perché quell'esperienza è stata vissuta come un attacco alla parte di se stessi a cui si tiene di più, ovvero quella proiettata sul figlio. In questo senso, il genitore vive le esperienze del proprio figlio come se fosse lui a farle, recependo le sue sconfitte come se fosse lui il perdente, sovraccitandosi anche in modo troppo acceso se il figlio vince. Questo atteggiamento non passa inosservato al bambino, che è sensibile agli stati d'animo del genitore ed al modo in cui egli si comporta o parla con lui. Se dopo aver perso la gara, vede il genitore affranto con il suo silenzio o ipercritico, oppure a seguito di una vittoria lo sente esprimere un eccesso di elogi, l'idea che si fa è che sia accettato da lui soltanto se vincente. Ciò può portarlo, nel momento in cui si appresta a disputare la gara, a concentrarsi soltanto sul tentativo di non perdere, per evitare di sopportare la delusione di vedere insoddisfatto il proprio genitore. Sarebbe invece costruttivo che si concentrasse sulla collaborazione con gli altri compagni, su ciò che gli suggerisce dalla panchina il mister e disputare la propria gara, non quella che si aspetta il genitore.

## **Lasciare al proprio figlio lo spazio di farsi un'idea personale degli altri e delle situazioni**

Il bambino di solito, valuta le sue esperienze in base a come i genitori le vivono, in quanto non ha ancora senso critico. Se si dice al proprio figlio: "Questa maglietta ha un colore che non ti sta bene" lui molto spesso non riesce a capire che si tratta di un giudizio personale, ma pensa che in assoluto quel colore non gli stia bene. Nel contesto dell'esperienza calcistica questo significa che dargli giudizi personali su altri calciatori, o sull'allenatore, o su un'altra squadra, potrebbe confondergli le idee, inquinando il rapporto che il bambino tenta di stabilire con gli altri.

A volte dopo una partita, il genitore, insoddisfatto del risultato o della prestazione del figlio, si mette a criticare le decisioni del mister, non rendendosi conto, per mancanza di conoscenza di questi meccanismi, che così facendo svalorza una figura di riferimento per il figlio, discernendola di credibilità. Inoltre, ciò può indurre il bambino, che tende ad imitare il genitore, all'abitudine di criticare tutti, proiettando spesso sugli altri il motivo di una sconfitta, o di un'ammonizione, senza riconoscere le proprie manchevolezze. In questo senso può capitare che invece di rendersi conto di non aver giocato molto bene, si dà la colpa all'arbitro, o all'allenatore, soprattutto se si assiste alle affermazioni di un genitore che non riconosce i limiti del figlio. Così facendo, si esclude al bambino l'opportunità di riflettere e capire dove si è sbagliato, traendo da ciò degli spunti di crescita.

## **Delegare la preparazione del figlio, esclusivamente all'allenatore**

Partecipare all'attività del figlio come se si assistesse al calcio degli adulti, entusiasmo e coinvolge i genitori, ma senza dubbio relega in secondo piano l'attenzione per il bambino e molto spesso incide sulla figura dell'allenatore, esponendolo a critiche e giudizi poco obbiettivi, che rischiano di demotivarlo ed interferire sul lavoro che compie con impegno e professionalità. Di fronte a questo problema, non si può avere la pretesa di modificare una concezione del calcio che ha radici culturali profonde e largamente condivise. Bisogna tuttavia riconoscere, che spesso il genitore agisce in modo inadeguato involontariamente, perché non si rende conto che l'allenatore rappresenta per il proprio figlio una figura di riferimento importante, che il bambino tende ad idealizzare e che le critiche rivolte al tecnico possono disorientarlo.

L'allenatore che lavora in una scuola calcio dovrebbe essere riconosciuto un ruolo ben diverso da quello del tecnico delle squadre che si seguono in televisione, in quanto egli è un educatore che nell'istruire allo sport, insegna al bambino ad esprimere le sue potenzialità al meglio, intendendo con queste non solo le capacità tecniche, ma la capacità di socializzazione in un gruppo, di gestire l'ansia attivata dal mettersi in gioco, la capacità di diventare autonomi negli spogliatoi, di rispettare l'autorevolezza dell'allenatore, quindi una serie di aspetti dal valore educativo utili per la crescita. Non ci si può, quindi, limitare a valutare il suo operato esclusivamente dal numero delle vittorie e dalle sconfitte raccolte, ma bisogna predisporre a valutare in un modo più ampio il suo lavoro ed i suoi risultati, cercando di

interferire il meno possibile. In questo senso, il genitore dovrebbe essere in grado di lasciare l'allenatore libero di fare le sue scelte, anche perché se è vero che nessuno meglio del genitore conosce il proprio figlio e pur vero che nessuno meglio dell'allenatore conosce la sua squadra. Se poi i risultati non sono soddisfacenti per il genitore, bisogna considerare che potrebbero esserlo per l'allenatore, che per esempio con una formazione alternativa mandata in campo intende, magari, sperimentare nuove potenzialità del gruppo al di là del risultato. Molto spesso, il genitore concentrato esclusivamente sul risultato, non coglie taluni aspetti e muove più o meno direttamente delle critiche, che rischiano di confondere il tecnico e ripercuotersi sull'andamento della squadra, inficiando proprio su quello a cui i genitori aspirano, ovvero veder vincere il proprio figlio.

### **Cercare di comprendere cosa ci si aspetta dal proprio figlio**

Il comportamento del genitore a volte, senza volerlo, può indurre il figlio a pensare di non essere adeguatamente accettato se non riesce a rendere per quello che il genitore si aspetta da lui. Ciò può interferire sulla concentrazione dell'atleta e soprattutto rappresenta uno dei fattori che attivano l'ansia preagonistica, che è la principale causa del calo di prestazione in campo da parte del calciatore.

Il genitore dovrebbe cercare di rendersi conto di quali siano le sue aspettative nei confronti del proprio figlio e quali siano le reali capacità del figlio di attuarle. Ogni bambino ha le sue preziose potenzialità e se tra queste non ci rientra la capacità di giocare bene a pallone, bisogna essere in grado di riconoscere che il proprio figlio potrebbe sentirsi molto più realizzato e sicuro di sé nell'ambito di un altro sport. A meno che non gli si faccia capire che il calcio è un gioco e che prima di tutto ci si deve divertire, in questa ottica non è necessario essere un campione per disputare una gara. Il genitore dovrebbe sapersi concedere uno spazio di riflessione, in cui chiedersi cosa si aspetta dal proprio figlio, in questo modo potrà rendersi conto che al di là delle aspettative compensatorie per cui si desidera vedere attuare in lui quello che non si è riusciti a diventare, l'aspettativa profonda a cui ogni genitore tiene di più è senza dubbio quella di desiderare che il proprio figlio diventi un adulto sereno. Per far sì che ciò avvenga bisogna prima di tutto lasciarlo libero di essere quello che è e proporsi a lui come un valido riferimento da cui trarre conforto ma anche incitamento, controllando meglio che si può l'insidioso tentativo che a volte sfugge, di plasmarlo secondo i propri desideri.

In conclusione quel genitore che in tribuna si emoziona perché il figlio sta calciando il pallone, assieme al desiderio di vederlo vincere dovrebbe tentare di vedere la situazione con un'altra ottica, per cui incitarlo affinché non demorda nell'affrontare meglio che può l'avversario, impegnandosi con tenacia nel perseguire le direttive del mister, non abbattendosi se qualcuno più forte di lui lo contrasta. In tal modo, il genitore diviene spettatore di un evento più soddisfacente della vittoria stessa: vedere il proprio figlio impegnato ad esprimersi al meglio indipendentemente dal risultato, dal momento che entra in campo fino al fischio finale di quella partita che è solo

sua. In questo modo il giovane calciatore può gratificarsi del fatto di aver recepito non solo dall'allenatore, ma anche dal papà, o dalla mamma, l'insegnamento per cui gli avversari in campo, come le avversità nella vita, si affrontano dando il meglio di se stessi, indipendentemente da quanto si è bravi o meno a giocare a pallone.

**\*Psicologa, Psicoterapeuta, Operatrice di Training Autogeno c/o Lodigiani Calcio**