

IL RUOLO DELLA FAMIGLIA NELLO SPORT

La famiglia rappresenta il contesto privilegiato per lo sviluppo psicologico e sociale di bambini e ragazzi.

E' all'interno del sistema familiare che essi imparano a fronteggiare le diverse situazioni che la vita propone: i genitori sono per i bambini una guida, un riferimento imprescindibile per una crescita sana. Sentirsi sostenuti, incoraggiati e motivati dai genitori promuove nei bambini e nei ragazzi un atteggiamento di fiducia che permette loro di buttarsi e sperimentarsi nelle varie esperienze quotidiane con la consapevolezza di poter contare sull'appoggio di mamma e babbo qualora si presentassero delle difficoltà.

Anche lo sport rappresenta un importante contesto di crescita per i più giovani. Dopo la scuola è il luogo in cui essi passano gran parte del loro tempo.

Grazie all'attività sportiva i bambini e i ragazzi sviluppano una migliore consapevolezza del proprio corpo, individuando le diverse capacità e potenzialità. Non solo, tramite la conoscenza del proprio corpo vengono in contatto con le proprie emozioni ed è per questo motivo che lo sport rappresenta una "palestra", un contesto di sviluppo psicologico, affettivo e relazionale che contribuisce alla formazione della personalità dei soggetti coinvolti.

Gli effetti positivi dello sport si osservano anche su un piano sociale: la disponibilità al confronto e alla cooperazione permettono di lavorare con gli altri attraverso l'accettazione di regole e obiettivi comuni.

Nella pratica sportiva dei più giovani il ruolo della famiglia è imprescindibile. Non solo perché è grazie alla famiglia che i più piccoli arrivano allo sport ma soprattutto perché è grazie ai genitori che rimangono nel mondo sportivo. Per poter godere degli innumerevoli benefici che l'attività fisica offre, la famiglia deve imparare a fidarsi ed a affidarsi alla società sportiva. E' dunque fondamentale che i genitori facilitino il rapporto tra i loro figli e l'allenatore, senza interferire con il suo operato, perché in quel contesto egli rappresenta un modello efficace. Riconoscere il valore dell'allenatore e rispettarne le scelte sportive promuove nei bambini e nei ragazzi un atteggiamento di fiducia: fiducia verso l'allenatore perché i genitori lo sostengono e ne riconoscono il ruolo; fiducia verso i genitori perché hanno permesso loro di esplorare un mondo nuovo e di farne esperienza. Ma soprattutto fiducia verso loro stessi perché i genitori si fidano delle loro capacità, ritengono che possano farcela anche senza il loro aiuto, con la consapevolezza di poter contare sul loro appoggio ogni volta che ce ne sia la necessità.

Anche l'allenatore deve avere chiaro il suo ruolo e le sue competenze; per sostenere e promuovere la crescita formativa degli atleti più giovani deve poter garantire un canale aperto, un ponte comunicativo con le loro famiglie.

E' solo grazie a questo circolo virtuoso operato dalla famiglia e dall' allenatore che i più giovani possano crescere in "salute" raggiungendo non solo un benessere sul piano fisico ma anche sul piano psicologico e sociale.

Dott.ssa Eleonora Ceccarelli