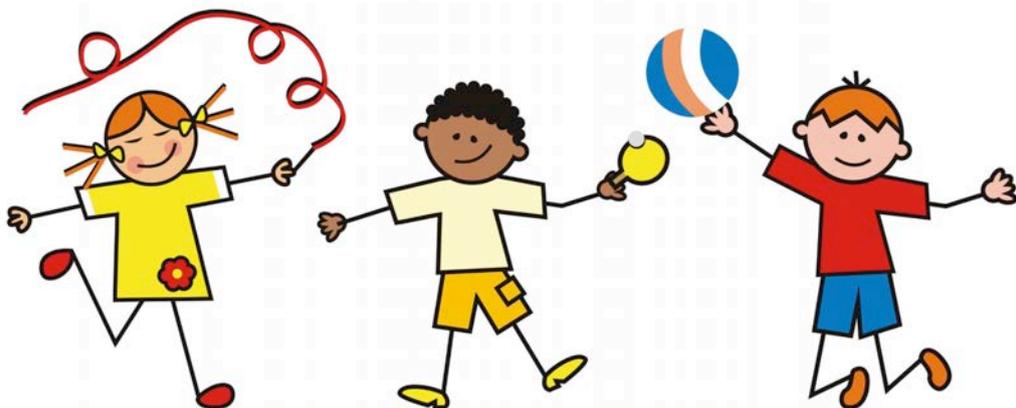




Isabella Gasperini

# VIVERE LO SPORT PER CRESCERE SERENI

Tutto quello che c'è da sapere  
per sostenere piccoli sportivi



Le Comete FrancoAngeli

## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Le Comete

Le Comete

Per capirsi di più.  
Per aiutare chi ci sta accanto.  
Per affrontare le psicopatologie quotidiane.  
Una collana di testi agili e scientificamente  
all'avanguardia per aiutare a comprendere  
(e forse risolvere)  
i piccoli e grandi problemi  
della vita di ogni giorno.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati  
possono consultare il nostro sito Internet:  
[www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page  
al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

Isabella Gasperini

# VIVERE LO SPORT PER CRESCERE SERENI

Tutto quello che c'è da sapere  
per sostenere piccoli sportivi

*Le Comete* FrancoAngeli

*Grafica della copertina: Alessandro Petrini*

Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

*L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it).*

*A mio padre,  
che mi ha insegnato  
ad amare lo sport.*



---

# Indice

|   |      |    |
|---|------|----|
| <b>Introduzione</b>   | pag. | 11 |
| <b>1. Vogliamo crescere i bambini con lo sport?</b>         |      |    |
| <b>Cominciamo così</b>                                      | »    | 15 |
| 1. Partiamo dall'idea che lo sport è una palestra di vita   | »    | 15 |
| 2. Proponiamo quesiti: lo sport stimolerà soluzioni         | »    | 16 |
| 3. Attenzione, i bambini si ispirano a noi!                 | »    | 18 |
| 4. I bambini hanno le loro emozioni, entriamoci in contatto | »    | 19 |
| 5. Scoprire i loro bisogni rappresenta una bussola          | »    | 20 |
| 6. Schema riassuntivo                                       | »    | 22 |
| <b>2. E noi adulti facciamo gruppo!</b>                     | »    | 25 |
| 1. Come collaborare?  | »    | 26 |
| 2. Lo staff tecnico dovrebbe essere una squadra             | »    | 30 |
| 3. L'identità del gruppo consiste nella condivisione        | »    | 32 |
| 4. Il gruppo dei genitori tra amicizie e dissidi            | »    | 34 |
| 5. Lo spirito di squadra nei bambini                        | »    | 35 |
| 6. Tutti per uno, uno per tutti                             | »    | 36 |
| 7. Schema riassuntivo                                       | »    | 37 |
| <b>3. Quale sport scegliere...? La parola ai bambini</b>    | »    | 39 |
| 1. Condizionarli nelle loro scelte è rischioso              | »    | 40 |
| 2. "Voglio fare il portiere"                                | »    | 42 |
| 3. Schema riassuntivo                                       | »    | 44 |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| <b>4. Quanti anni ha? Ecco come vive lo sport e di cosa ha bisogno</b>                 | » | 45  |
| 1. Lo sport dai 3 ai 5 anni  | » | 46  |
| 2. Lo sport dai 6 agli 8 anni  | » | 53  |
| 3. Lo sport dai 9 ai 10 anni   | » | 57  |
| 4. Lo sport dagli 11 ai 14 anni  | » | 63  |
| 5. Schema riassuntivo  | » | 78  |
| <br>   |   |     |
| <b>5. L'istruttore sportivo, un faro che illumina e orienta</b>                        | » | 83  |
| 1. Come essere efficaci nell'insegnare le proprie competenze agli allievi              | » | 85  |
| 2. L'istruttore efficace è come un faro  | » | 87  |
| 3. Primo obiettivo: orientare gli allievi verso la serenità                            | » | 89  |
| 4. Come comunicare? Ecco alcuni spunti   | » | 91  |
| 5. Come gestire la relazione con i genitori  | » | 98  |
| 6. Tutelatevi dalle persone negative e disfattiste                                     | » | 101 |
| 7. Schema riassuntivo  | » | 102 |
| <br>   |   |     |
| <b>6. Una base sicura da cui partire e a cui tornare: il genitore</b>                  | » | 105 |
| 1. Vostro figlio: il protagonista numero uno   | » | 108 |
| 2. Suggerimenti per eludere le trappole a cui siete esposti                            | » | 109 |
| 3. Schema riassuntivo  | » | 116 |
| <br>   |   |     |
| <b>7. All'autostima e alla resilienza ci pensa lo psicologo dello sport</b>            | » | 117 |
| 1. Due strumenti indispensabili allo psicologo dello sport: l'osservazione e l'ascolto | » | 119 |
| 2. Sottoporre gli educatori ad un'alfabetizzazione emotiva                             | » | 120 |
| 3. Focalizzarsi non sul cosa fare, ma sul cosa essere                                  | » | 121 |
| 4. L'autostima, l'elemento che rende integri   | » | 121 |
| 5. La resilienza, ciò che fortifica  | » | 122 |
| 6. Mai sentirsi vinti  | » | 123 |
| 7. Come infondere l'autostima  | » | 124 |
| 8. Divulgare il valore della resilienza  | » | 125 |
| 9. Schema riassuntivo  | » | 125 |

|   |   |     |
|---|---|-----|
| <b>8. Ansia &amp; company</b>   | » | 127 |
| 1. Che cos'è la frustrazione nella vita di un bambino                     | » | 128 |
| 2. Le situazioni frustranti nello sport                                   | » | 128 |
| 3. Come il bambino reagisce alle difficoltà                               | » | 130 |
| 4. Il "no" che fa crescere  | » | 132 |
| 5. Insegniamogli a cavarsela da soli                                      | » | 133 |
| 6. Sentirsi contenuti e protetti dall'amore sana ogni disagio             | » | 133 |
| 7. Accostarsi allo sport quando si è timidi                               | » | 134 |
| 8. Cosa può trarre dallo sport il bambino ansioso                         | » | 136 |
| 9. L'ansia da gara  | » | 138 |
| 10. Aiutare con lo sport il bambino iperattivo a modulare la sua vivacità | » | 139 |
| 11. Come stimolare il bambino arrendevole ad avere coraggio               | » | 141 |
| 12. Schema riassuntivo  | » | 142 |
| <br>  |   |     |
| <b>9. Praticare lo sport per lenire lo stress e crescere sereni</b>       | » | 145 |
| 1. L'effetto dello stress sulla nostra salute fisica e mentale            | » | 146 |
| 2. Esempi di situazioni stressanti vissute dai giovani atleti nello sport | » | 148 |
| 3. Come cercare di stare bene?  | » | 153 |
| 4. Ogni tensione si scioglie con la respirazione consapevole              | » | 156 |
| 5. Mindfulness e sport: un mix vincente                                   | » | 157 |
| 6. La strada per il futuro parte da qui, adesso                           | » | 162 |
| 7. Schema riassuntivo   | » | 164 |
| <br>  |   |     |
| <b>Conclusioni</b>  | » | 165 |
| <br>  |   |     |
| <b>Bibliografia</b>   | » | 169 |



---

# Introduzione

Questo libro è per voi, istruttori sportivi, insegnanti di educazione fisica e genitori, che vivete accanto a dei bambini e a delle bambine che praticano uno sport. Per tutti voi che conoscete la bellezza dei campi di calcio, l'odore delle palestre, il rimbombo dei campi di basket e il profumo di shampoo che emanano i capelli umidi dei bambini e delle bambine a fine allenamento dopo la doccia.

Perché l'ho scritto? Per condividere con altri adulti, che come me si occupano di piccoli sportivi, le conoscenze e l'esperienza che ho acquisito in 20 anni di lavoro accanto ai bambini, immersa nel loro mondo.

Questa esperienza mi ha permesso di mettere insieme materiale prezioso che oggi voglio condividere con tutti voi desiderosi di comprendere in che modo sostenere i bambini che praticano uno sport, consapevoli di quanto le esperienze che loro vivono in un tale contesto siano fondamentali per crescere sereni e forti.

Il modo in cui in questi anni mi sono avvicinata allo sport dei bambini mi ha indotta ad osservarlo usando relativamente gli occhi e cercando, piuttosto, di percepirlo facendomi catturare dalle sensazioni. Le voci dei bambini, le indicazioni degli istruttori, il rumore dei passi e del fiato affaticato, la leggerezza dell'aria emotiva che si respira dove si fa movimento liberi di esprimersi. Si è trattato di un incontro tra me e lo spirito goliardico che ogni

sport incarna e che i piccoli atleti sanno esprimere nella sua autenticità. Una volta lì, mi sono confusa tra i bambini immergendomi nel loro entusiasmo, assaporando la loro foga rivelatrice di un'energia impetuosa. E solo immedesimandomi nelle mie percezioni ho potuto capire che dal di fuori, a volte, non ci si rende conto di cosa rappresenti per un bambino o una bambina praticare uno sport.

Il loro modo di vivere l'attività sportiva è ben diverso da come i mass-media assiduamente ci parlano dello sport, esaltando la smania di protagonismo e la ricerca di affermazione, condizionando l'idea che ci facciamo noi adulti dello sport dei bambini, influenzato dalla ricerca del risultato e tale da alimentare la smania della vittoria. A volte si tratta di una smania repressa negli animi di taluni adulti, che involontariamente vedono in un bambino l'occasione per realizzare desideri del tutto personali.

Sono stata tante volte in panchina con voi istruttori o in tribuna tra voi genitori, e vi posso assicurare che l'approccio allo sport più superficiale e ambizioso, ispirato allo sport dei grandi, è più semplice da praticare. Perché l'alternativa, e cioè la possibilità di anteporre obiettivi umani al perseguire risultati vincenti, è più difficile da realizzare, in quanto ci costringe a metterci in discussione e a vedere in primis il bambino e non solo noi stessi.

Sostenere un bambino che fa sport, ancor più un preadolescente, non è una sciocchezza. Lo sport è una palestra di vita e per consentire ai piccoli sportivi di esercitarsi in maniera adeguata ad affrontare ogni evento futuro arricchendosi oggi degli schemi mentali più efficaci, è importante che noi adulti "dietro le quinte" facciamo gruppo, collaboriamo e soprattutto interpretiamo e realizziamo in modo calzante ogni opportunità che ci dà lo sport, a livello educativo e umano, per occuparci di loro e delle loro emozioni.

Fare sport e vederlo praticare dai bambini può essere per noi un momento di grande libertà in cui ricaricarci, abituandoci a vivere il momento presente senza pensare a nulla. A goderci appieno la vita, proprio come ci insegna la mindfulness, una pratica che andrebbe introdotta nei contesti sportivi per amplificare il valore benefico del movimento.

Assimilandomi allo sport dei bambini, ho potuto intuire come si tratti di uno spazio dove noi adulti possiamo avvicinarci di più al loro universo, dove possiamo farci contaminare dalla capacità

di vivere di sensazioni immediate di cui eravamo ricchi anche noi quando eravamo piccoli.

In questo modo può aprirsi, a noi e a loro, l'occasione di fare sport con lo scopo di sfidare i limiti personali e di desiderare la vittoria non per appagare l'ambizione al successo, ma per arricchirsi della tenacia di non demordere.

Una cosa è accompagnare a una gara il proprio figlio o l'atleta che si allena ricercando l'ebbrezza della vittoria. Una cosa è vivere un momento come questo volti a notare dettagli a cui abitualmente non facciamo caso: come l'aspetto suggestivo delle orme di tanti tacchetti su un campo di calcio in terra battuta, che fanno di esso un libro firmato dalle energie e dalle storie di tanti. Come la freschezza emanata dalle zolle strapazzate di un campo in erba dopo una partita di rugby, segni di passaggi pensati e visuti, di scontri e alleanze che in quel luogo concedono alla terra di farsi sentire viva...

Quando sensazioni come queste si confondono con le risa di bambini che liberano il loro entusiasmo in un campo di terra o d'erba, allora vivere lo sport diviene l'occasione per essere destinatari di un'esperienza speciale.

Nel supportare giovani atleti abbiamo tutti noi l'occasione di ricevere un dono: l'opportunità di sentirci appagati e generosi al tempo stesso. Si può acquisire energia dai bambini e se ne può donare tanta a loro, impazienti come sono di assimilare dai grandi la forza per crescere. Un dare-avere che permette a giovani e adulti di arricchirsi vicendevolmente ogni qualvolta si pratica uno sport.

Frequentando l'ambiente sportivo dei giovani mi sono resa conto che spesso le persone non riescono a cogliere tali sfumature e i motivi sono svariati.

Con questo libro, mi auspico di suscitare in voi il desiderio di vivere lo sport come elemento catalizzatore attraverso cui poter attivare, tra i bambini e noi adulti, una comunicazione che ci coinvolga nel profondo. Dobbiamo tendere a un approccio più genuino alle discipline sportive e predisporci a riconoscerle ricche di elementi educativi e di strategie utili a vivere. Ognuno di noi, accostandosi allo sport giovanile in tal modo, può dare il suo prezioso contributo alla crescita degli atleti di cui si occupa: l'importante è accingersi a farlo, informarsi e riflettere. Per fare questo, però, prima di ogni altra cosa bisogna amare lo sport. Ma, ancor prima, è essenziale amare i bambini.



# Vogliamo crescere i bambini con lo sport? Cominciamo così

Se intendete avvicinarvi allo sport praticato dai bambini per farne un vostro alleato, nell'intento di preparare i vostri figli o i vostri allievi agli intrecci e alle vicissitudini della quotidianità, allora il primo step da affrontare sarà quello di comprendere come, attraverso l'attività sportiva, sia possibile allenarli alla vita di tutti i giorni. Che ruolo abbiamo, noi adulti, in tutto ciò? Questo quesito riguarda il secondo step: prendere coscienza che il nostro ruolo è fondamentale perché dipende da noi la qualità dell'aria che i bambini respirano.

Quindi, per rendere lo sport la palestra che propone quelle situazioni che consentono ai bambini di esercitarsi per diventare resilienti e sicuri di loro stessi, è necessario che noi tutti, psicologi dello sport, istruttori sportivi, insegnanti, genitori, abbiamo la lungimiranza di mettere in campo le nostre parti migliori. Accettiamo la sfida?

## **1. Partiamo dall'idea che lo sport è una palestra di vita**

Lo sport, essendo un contesto in cui dominano la condivisione, il confronto con l'altro e il doversi rapportare con adulti di riferimento che non sono i propri genitori, concede ai bambini la

preziosa opportunità di confrontarsi con le circostanze che caratterizzano la società in cui dovranno vivere da adulti. A questo serve il confronto con le frustrazioni generate dal contesto sportivo: vivere le sconfitte, le delusioni, i momenti che esaltano troppo. Queste opportunità stimolano la ricerca di strategie personali utili per affrontare certe esperienze, pur mantenendo la propria integrità.

È frustrante non essere convocati o giocare in un ruolo che non si è scelto, e di fronte a tutto questo si può piangere, si può reagire verbalmente, fisicamente oppure si può imparare a riflettere, a tentare di capire se si è un po' responsabili degli eventi negativi in cui si è sprofondati, spingendosi a trovare il modo per non incorrere, la prossima volta, nella stessa situazione.

## **2. Proponiamo quesiti: lo sport stimolerà soluzioni**

Per riconoscere il grande valore educativo dello sport, bisogna provare a individuare, dietro le situazioni di gara che connotano gli allenamenti e le competizioni di qualsiasi disciplina sportiva, le varie situazioni del quotidiano.

Volete che vi faccia un esempio? Durante un allenamento di pallacanestro, due bambini si contrastano per il dominio della palla: entrambi vogliono entrarne in possesso, gestire l'azione, superare gli avversari e arrivare di fronte al canestro dove tirare la palla. In una situazione come questa ci si confronta con tutte quelle occasioni in cui c'è una meta da raggiungere, uno stesso strumento per farlo, la disputa con un altro essere umano, degli ostacoli da superare e l'opportunità di realizzare un progetto. Pensateci un attimo, quante volte, attraverso lo sport, gli atleti si esercitano, senza rendersene conto, a situazioni come queste?

In ogni circostanza è il nostro cervello a suggerirci come comportarci, essendo una sorta di contenitore dove sono archiviati gli innumerevoli schemi mentali adatti per affrontare i singoli stimoli situazionali. Il modo in cui ci adattiamo alla realtà, quindi, dipende dalla scelta degli schemi mentali da utilizzare di fronte alle diverse situazioni. Se usiamo abitualmente schemi adeguati siamo in sintonia con l'ambiente, se ricorriamo a schemi inadeguati possono emergere difficoltà e malesseri.

È quello che può capitare anche a noi adulti nella vita di tutti

i giorni. Se di fronte a un collega che ci vuole sopraffare reagiamo redimendoci in un angolo dell'ufficio per evitare la disputa, rimane inespresa l'aggressività attivata dal sentirci vulnerabili laddove viene toccato profondamente il rispetto di noi stessi, e tale aggressività si trasforma in inquietudine. Diviene così una carica implosiva che tende a sfuggirci e che può trovare una via d'uscita nella nostra vita privata, dove possiamo essere noi stessi senza rischiare nulla, esprimendo ciò che abbiamo inibito in ufficio.

Se il giovane atleta, di suo, osa, "si butta", cerca una soluzione per risolvere il problema, lasciamo che liberi la sua fantasia. Ma il bambino che nello sport evita di mettersi in gioco, schivando le situazioni quando potrebbe agire o tendendo a nascondersi per non farsi notare, mostra di essere concentrato non sulla vittoria, ma sul tentativo di non perdere. In lui prevale la paura di fallire e quindi rinuncia. Così facendo evita la lotta e il rischio e si ritrae dall'opportunità di essere protagonista di qualcosa di decisivo, in grado di arricchire la sua esperienza e la sua motivazione a fare sport, ovvero il piacere della sfida. In queste situazioni, l'intervento di voi allenatori che, con sguardo attento ed esperto, vi accorgete del comportamento arrendevole dell'atleta, è l'input per spingere il bambino a sperimentare un atteggiamento diverso dal suo abituale. Il vostro incitamento gli dà la forza di osare invece di rimanere fermo.

Allora vedremo il piccolo atleta scattare, conquistare il pallone e tirare in porta o verso il canestro, con un'ostinazione a lui insolita. Se ciò accade non è importante dove andrà a finire il pallone, è fondamentale invece che il giovane non si nasconda nell'angolino di un ufficio quando sarà grande, perché un passo alla volta, nello sport, avrà osato un po' di più. Quando egli si accorgerà che la cosa fondamentale non è compiere una buona prestazione per rendere felici gli altri ma l'aver tirato la palla e l'aver sfogato in questo modo la sua carica di adrenalina, il suo cervello si sarà arricchito di un nuovo schema togliendo potere a un altro meno funzionale che, con il tempo, sarebbe diventato inamovibile.

### **3. Attenzione, i bambini si ispirano a noi!**

Per i bambini è una grande opportunità poter acquisire dai genitori le strategie utili per affrontare le varie circostanze che nella vita si presentano. Ma per loro è importante anche il supporto di altri adulti di riferimento, come l'istruttore sportivo, la maestra, i nonni, capaci di proporre modalità comportamentali alternative.

A volte, i bambini riescono meglio ad essere loro stessi fuori dalla famiglia perché non sono condizionati dai vincoli affettivi e dalle abitudini che connotano lo stile familiare. Quindi è importante che attingano dai vari educatori in modo autonomo, scegliendo cosa assorbire dall'ambiente, anziché limitarsi ad osservarlo nel modo abituale dei genitori.

Voi, mamme e papà, dovrete lasciare vostro figlio libero di relazionarsi al suo istruttore sportivo, così come ad altri adulti affidabili, senza interferire, né mettendovi in competizione con loro, perché essi rappresentano, per il vostro bambino, degli stimoli efficaci dai quali prendere spunto per muoversi nel mondo. Dovrete fare attenzione, ancor più, al vostro comportamento durante la gara disputata dai vostri figli o quando date giudizi sul loro istruttore o su altri bambini, perché ogni vostra iniziativa influisce sui vostri figli che vi ascoltano.

Così voi, istruttori sportivi, da parte vostra, dovrete essere consapevoli di rappresentare per i bambini un punto di riferimento, in modo da porre una certa attenzione al comportamento che assumete in loro presenza. Nulla viene tralasciato da chi ha bisogno di nutrirsi di ciò che osserva: i bambini sono come spugne che assorbono dagli adulti umori e malumori. Proprio per questo, bisognerebbe essere capaci di lasciare fuori dalla palestra le proprie problematiche, in modo da concentrarsi soltanto sugli allievi.

Essere attenti a come ci si pone di fronte ai bambini non deve però limitare la libertà di rivolgersi a loro in modo spontaneo. Conoscere i meccanismi a cui si è sottoposti può rendere sia voi genitori che voi istruttori più attenti alle emozioni dei bambini, permettendovi di essere recepiti come un valido e affidabile sostegno.

#### **4. I bambini hanno le loro emozioni, entriamoci in contatto**

Porre attenzione alle emozioni dei bambini può rappresentare per voi, istruttori sportivi, insegnanti e genitori, la possibilità di acquisire un codice di lettura capace di svelare il prezioso manoscritto, altrimenti a noi oscuro, rappresentato dal mondo interno del bambino. Ogni adulto dovrebbe essere capace di entrarvi in contatto, saper comunicare con esso e comprendere le espressioni controverse con le quali si manifesta. Questo dovrebbe accadere anche nel contesto sportivo, nel quale la personalità del bambino viene scolpita. Noi adulti abbiamo in tutto ciò un ruolo dominante. Dal nostro atteggiamento in campo, in pedana, a bordo piscina o in tribuna dipende quanto il bambino o la bambina sia in grado di imparare ad assumere iniziative autonome, quanto sia capace di esprimere le proprie idee e quanto riesca a favorire l'espressione del proprio talento qualsiasi esso sia. Dal nostro atteggiamento dipende se il preadolescente o la preadolescente crede in se stesso oppure no. Analogamente a ciò, le difficoltà di comunicazione tra educatore e allievo, i comportamenti inadeguati di alcuni giovani atleti, come la demotivazione, l'iperattività, l'ansia da gara, possono essere la conseguenza di un inadeguato approccio dell'adulto che male interpreta ciò che osserva.

L'esperienza che ho maturato nello sport giovanile mi ha mostrato come, a volte, bastano semplici spunti di riflessione per cambiare l'atteggiamento di voi genitori e voi istruttori sportivi, favorendo così la soluzione di alcune problematiche in modo costruttivo ed efficace. Per esempio, di fronte a un bambino di 5-6 anni che non vuole fare la doccia nello spogliatoio, una cosa è dire a genitori e istruttori sportivi che il bambino in questione non va forzato, un'altra, e più efficace, è spiegare perché può accadere questo rifiuto, e quindi descrivere in modo semplice che la nudità rende fragili, senza difese, soprattutto nei bambini timidi. E, perché no, dare anche qualche piccola dritta per aiutare il bambino a vivere questo momento, come il fare la doccia con il costume: il momento della doccia viene accettato con più facilità perché evoca un contesto conosciuto, cioè quello della spiaggia, che fa meno paura di uno spogliatoio dove ci si ritrova per la prima volta a contatto con la nudità di altri bambini oltre che con la propria.