

## COME ESSERE UN GENITORE MIGLIORE PER UN TENNISTA

“GIOCARRE E' LA COSA PIU' IMPORTANTE CHE C'E”

Il processo di sviluppo di un tennista competitivo è molto complesso e coinvolge necessariamente tutta la famiglia. Ben gestito, il lungo percorso verso l'alto rendimento può dare molte soddisfazioni, non solo al giocatore ma anche alla famiglia, perché può essere un'attività che la unisce. Tuttavia un atteggiamento sbagliato da parte dei genitori può allo stesso modo causare risultati molto negativi, sia nelle relazioni familiari che per lo sviluppo del giocatore, fino ad arrivare in più occasioni ad essere la causa dell'abbandono dello sport.

Per questo motivo, credo necessario condividere la seguente guida per i genitori di come aiutare i figli a sviluppare il loro potenziale nel tennis.

### I GENITORI E IL TENNIS COME SPORT

- Concentrati principalmente sui miglioramenti nel gioco invece che sul risultato delle partite.
- Premia l'impegno e il lavoro duro invece che il successo. Evita di premiare solo i risultati.
- Ricordati che il tennis è solo uno sport e consideralo come una preparazione per la vita. Evita di pensare che il tennis è la cosa più importante della vita, per esempio considerandolo più importante della scuola.
- Come genitore di un tennista, cerca di capire e condividere le pressioni emotive e la complessità di questo sport. Evita di sottovalutare le pressioni di uno sport individuale come il tennis.
- Dai a tuo figlio responsabilità, che con il tempo aumenteranno in lui autostima e indipendenza. Evita che dipenda troppo da te.
- Assicurati che il tennis agonistico sia un'esperienza positiva, principalmente dal punto di vista dello sviluppo della personalità. Enfatizza gli aspetti importanti come la sportività, l'etica di comportamento, la crescita personale, la responsabilità, la disciplina e un'atteggiamento positivo nei confronti degli altri. Nel farlo condividi con tuo figlio una sana motivazione per la pratica di questo bellissimo sport. Evita che allenamento e competizione si trasformino in un'esperienza negativa per te e per lui.
- Comprendi che i bambini non solo hanno il diritto di giocare a tennis, ma hanno anche quello di scegliere di non giocare.
- Fai sapere a tuo figlio che ti preoccupi per lui e gli sei vicino se ha bisogno di aiuto, ma evita di essere troppo coinvolto nella sua attività tennistica.
- Preparati ad ascoltare ed imparare, evita di pensare di sapere tutto sul tennis soltanto perché è una tua passione.

### I PADRI E I LORO FIGLI

- Sii pronto per aiutare emotivamente ed appoggiare tuo figlio, soprattutto quando è in difficoltà. Evita di usare il castigo o di togliere affetto e amore come mezzi per far sì che tuo figlio si impegni di più o giochi meglio.
- Fai in modo che tuo figlio si senta valorizzato e rinforzi la sua autostima, soprattutto quando perde una partita. Evita di criticare i suoi risultati. Cerca di aver chiaro il concetto che è tuo figlio che gioca e, SE LUI VUOLE, vedrai la partita e lo sosterrai. Evita di dire “oggi giochiamo” come se anche tu entrassi in campo.
- Riconosci le abilità di tuo figlio nel tennis, ma mantieni i piedi per terra rimanendo obiettivo. Evita di metterlo su un piedistallo.
- Enfatizza il concetto : “che tu vinca o che tu perda ti voglio bene allo stesso modo”. Evita di arrabbiarti o trattare tuo figlio in maniera diversa quando perde.
  
- Assisti a tutta la partita mantenendo la calma sia in situazioni positive che negative per dimostrare a tuo figlio che, indipendentemente dal risultato, ti interessi e valorizzi i suoi sforzi. Evita di andar via se tuo figlio sta giocando male. Domanda: “come è andata la partita?”, “come ti sei sentito?”, “Come hai giocato?”, “Ti sei divertito?”. Tutte queste sono domande che dimostrano che ti sei preoccupato di come ha giocato o se si è divertito, invece di pensare solo al risultato.. Quando torna da una partita evita di chiedergli “hai vinto?”
- Evita che tuo figlio giochi troppo e che si “bruci”. Non dimenticare che sta crescendo e sta in un processo di sviluppo fisico e tecnico.
- Aiuta tuo figlio ( economicamente e in qualsiasi altro modo ) mostrando che sei felice di aiutarlo e che lui giochi a tennis. Evita di creare in lui sensi di colpa dicendogli che ti è debitore per il tempo, il denaro e i sacrifici che stai facendo perché giochi a tennis.
- Cerca di motivare tuo figlio perché sia indipendente e capace di pensare a sé stesso. Evita di fare da allenatore dalla tribuna.
- Quando tuo figlio perde una partita, fagli notare che è solo una partita. Per brutto che sia il risultato, il mondo non finisce e il sole nascerà di nuovo domani. Non commettere mai abusi fisici o verbali su tuo figlio.
  
- Quando parli con tuo figlio di come gioca a tennis cerca di essere onesto. Evita di dire bugie.
- Stimola tuo figlio a diventare responsabile delle sue vittorie e delle sconfitte confrontandosi con la realtà di una partita e con i suoi comportamenti ( per esempio “il campo con i buchi c'era per tutti e due “) L'obiettivo principale deve essere, indipendentemente dalle condizioni, aiutarlo a giocare al meglio delle sue possibilità. Evita le scuse (“il campo era troppo lento” “l'avversario ha avuto fortuna” “l'arbitro ti ha penalizzato” ecc.)
- Dimostra interesse per il tennis di tuo figlio assistendo ogni tanto ad una delle sue partite. Però evita di essere presente in tutte e ad ogni allenamento.
- Lascia che l'allenatore decida quando e come deve allenare tuo figlio. Evita di criticare tuo figlio se gioca poco e di obbligarlo a giocare di più. Ricorda che quando si parla di allenamento, la qualità è migliore della quantità.
- Cerca di capire i rischi e stai attento ai sintomi da stress ( sonnolenza, atteggiamento ipercritico, rubare le palle nelle partite, ecc. ) Evita di ignorare gli atteggiamenti di insicurezza ed ansietà di tuo figlio che siano causati dall'agonismo.

L'unica aspettativa che devi avere dall'attività tennistica di tuo figlio è che questa possa aiutarlo a diventare una persona migliore e un ottimo sportivo. Tutto il resto sarà in più. Evita di sperare o peggio essere convinto che tuo figlio diventerà un tennista professionista.

Stimola tuo figlio a praticare anche altri sport affinché conosca più gente e partecipi ad altre attività. Evita di obbligarlo a giocare solo a tennis.

Confronta i progressi di tuo figlio con le sue abilità e i suoi obiettivi. Evita di paragonare i suoi progressi con quelli degli altri ragazzi.

Cerca di motivare tuo figlio in modo positivo e amabile ( per esempio usando rinforzi positivi ). Una buona proporzione per motivarlo adeguatamente è fare tre commenti positivi per uno negativo. Evita gli eccessi o il sarcasmo per motivare tuo figlio.

- Assicurati che tuo figlio rispetti principi di sportività, comportamento corretto ed educato. Evita di far finta di niente di fronte ad atteggiamenti sbagliati ( rubare palle, non salutare, parolacce e mancanza di rispetto verso gli altri ) o dimenticare aspetti importanti per lo sviluppo di tuo figlio dando priorità al risultato tennistico. Se tuo figlio si comporta male devi stare attento ad intervenire immediatamente.

- Premia tuo figlio per quello che è come essere umano, non come tennista. Evita di promettere privilegi speciali, premi, ecc. mettendoli in relazione alla vittoria nelle partite.

- Tieni presente che tu e tuo figlio dovete avere altre aree di interesse e che ogni tanto avrete bisogno di riposarvi dal tennis. Evita di dedicare troppo tempo a parlare di tennis con tuo figlio.

- Il benessere e la felicità di tuo figlio sono la cosa più importante. Evita che il tennis diventi per te ancora più importante di tuo figlio stesso.

- Cerca di ricordare che i tennisti hanno bisogno di un po' di tranquillità dopo aver perso una partita. Una pacca sulla spalla o una frase di incoraggiamento sono più che sufficienti quando il giocatore esce dal campo sconfitto. Dopo, quando sarà più calmo, sarà possibile commentare la partita con lui, però meglio se su sua iniziativa. Evita di obbligare tuo figlio a parlare con te subito dopo una partita.

- Predi seriamente gli infortuni di tuo figlio e, in caso di dubbio, consulta il medico. Non ignorare i dolori o le sensazioni di malessere e non obbligarlo mai a giocare quando è infortunato.

- Fai sapere a tuo figlio che sei disposto a portarlo ai tornei e agli allenamenti, ma evita di insistere per accompagnarlo ad ogni partita e allenamento.

## I GENITORI

- Durante le partite cerca di avere un'immagine positiva di serenità, calma e rilassatezza. Evita di mostrare emozioni negative apparendo nervoso o arrabbiato quando, per esempio, tuo figlio commette un errore.

- Mantieniti di buon umore e cerca di divertirti nel veder giocare tuo figlio. Evita di comportarti negativamente o di essere eccessivamente critico. Ricorda che è necessario avere un grande controllo delle emozioni per essere un buon genitore di un tennista.

- Mantieni il tuo ruolo di genitore. Evita di essere l'allenatore di tuo figlio ( per esempio discutendo la tecnica, la strategia, ecc. ) Vivi la tua vita al di fuori del tennis. Ricorda che anche tu hai le tue esigenze personali, non le dimenticare completamente. Evita di vivere attraverso tuo figlio alcuni dei tuoi sogni non realizzati.

- Sii generoso nel riconoscere ed applaudire l'impegno e l'abilità degli avversari di tuo figlio. Evita di ignorarli o criticarli.

## I GENITORI E GLI ALLENATORI DEI FIGLI

- Rispetta l'esperienza dell'allenatore di tuo figlio. Evita di criticare il suo metodo di allenamento.

- Assicurati che l'allenatore abbia un atteggiamento positivo, motivante e promuova valori adeguati. Evita che l'allenatore sia troppo negativo, orientato ai risultati, troppo esigente o che faccia allenare troppo tuo figlio.

- Stabilisci linee di comunicazione chiare e cerca di parlare spesso con l'allenatore per domandargli dei progressi, degli obiettivi e degli atteggiamenti mentali di tuo figlio. Non evitare il contatto con l'allenatore.

- Prima di cambiare allenatore assicurati che il rapporto con il precedente si chiuda in maniera corretta e professionale.

- Ricorda che l'allenatore di tuo figlio è un professionista qualificato che può aiutarlo in molti aspetti, tanto nel tennis come fuori dal campo e che può aiutare anche te a conoscere di più il tennis. Collabora con l'allenatore per aiutarlo a capire meglio la personalità e i sentimenti di tuo figlio. Evita di pensare che l'allenatore è un semplice impiegato o uno "spara palle" .

- Sii obiettivo e riconosci quando l'avversario di tuo figlio ha giocato bene.

- Cerca di mantenere buoni rapporti con gli altri genitori, perché potete aiutarvi a vicenda.

- Cerca di mantenere un equilibrio tra il tuo interesse per il tennis e gli interessi degli altri membri della famiglia. Evita di disinteressarti agli eventuali altri tuoi figli.

- E' molto importante per i genitori e l'allenatore rendere cosciente il figlio del significato che ha mantenere un buon "allenamento invisibile" , quello che scappa al controllo dell'allenatore: amicizie, uscite serali, feste, ore di sonno, alimentazione, distrazioni varie ecc. ecc., tutti fattori che possono influenzare il rendimento del ragazzo nel tennis.