



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

*Il Presidente*

## **LINEE GUIDA Progetto ANSMES 2023**

### **“ SPORT e FAMIGLIA: una sinergia vincente ”**

#### **Introduzione**

Lo sport è riconosciuto a livello internazionale come uno dei principali catalizzatori del benessere bio-psico-sociale. Varie organizzazioni internazionali (OMS, UNICEF) hanno riconosciuto la sua importanza, in particolare nelle fasce d'età giovanili. I suoi benefici sul miglioramento delle capacità fisiche, sui processi mentali e sociali sono ormai noti alla letteratura scientifica. Un aspetto cruciale, spesso sottovalutato o ignorato, è il rapporto tra lo sport e la famiglia del giovane atleta che può favorire e supportare diverse fasi del suo percorso sportivo.

La famiglia (genitori, nonni, fratelli, sorelle e chiunque segue o accudisce il bambino/ragazzo) influenza notevolmente la qualità del contesto di appartenenza e può essere un facilitatore (o una barriera) nella vita sportiva dell'atleta. Sono proprio i cari più prossimi che danno le prime scale di valore sia in generale sia riguardo l'attività sportiva; essi influenzano la quantità e la qualità della partecipazione attiva del ragazzo in tutte le attività dando valore al sacrificio e alla rinuncia. Sono proprio i familiari che danno le prime "linee guida" al bambino su come essere tenuto in considerazione l'impegno sportivo e la sua importanza all'interno della routine. Inoltre, sono fondamentali nella costruzione e nel consolidamento di principi cardini che poi lo sport rafforza, come il rispetto delle regole. Non solo i genitori quindi, ma anche i nonni e gli zii svolgono un ruolo fondamentale nella crescita sportiva del bambino e del ragazzo. Zie, zii, cugini, fratelli, nonni e la famiglia nel suo complesso sono considerati importanti coadiutori nel trattenere i giovani nello sport attraverso un sostegno collaterale (ad esempio, quando si verificano lacune nel sostegno dei genitori).

In questo quadro generale la famiglia viene spesso lasciata sola davanti allo sport del proprio figlio, senza avere gli strumenti per comprenderne appieno l'importanza. Questo documento si pone un duplice obiettivo: 1) evidenziare l'importanza della famiglia nel contesto sportivo e 2) come creare una sinergia vincente tra la famiglia e lo sport.

#### **La scelta**

Una dei primi momenti importanti è la scelta dello sport (o degli sport) di destinazione per il proprio figlio. La scelta dello sport è di fondamentale importanza, anche se spesso viene sottovalutata



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

dalla famiglia. Quando il bambino sta approcciando alle prime esperienze si è di fronte a due fenomeni interconnessi che viaggiano paralleli. Da una parte la famiglia vuole assecondare i desideri propri e del figlio e quindi è spesso portata a scegliere (senza porsi troppi problemi) lo sport o l'attività sportiva di moda o comunque quella più gettonata. In Italia, ad esempio, il calcio e la ginnastica (ritmica, artistica o anche in forma di danza) sono spesso le primissime scelte. D'altra parte, la famiglia non vuole "faticare troppo" negli spostamenti, soprattutto nelle grandi città, e si affida letteralmente al luogo più comodo possibile. Spesso questo luogo coincide con il doposcuola o con lo spazio sportivo più vicino possibile alla scuola, a casa o al lavoro del componente della famiglia delegato allo sport. In questa fase svolgono un ruolo importantissimo tutti i componenti della famiglia allargata, soprattutto i nonni o i componenti più grandi (fratelli, cugini, etc.) che accompagnano o riprendono il giovane atleta nei suoi vari spostamenti giornalieri.

C'è anche poi da considerare che le esperienze sportive della famiglia allargata influenzano notevolmente la scelta. Spesso un fratello o una sorella o un familiare si uniscono a scelte pregresse positive. Nei giochi sportivi si assiste molto spesso all'entrata di fratelli e sorelle (o parenti prossimi) nella stessa squadra o nella stessa associazione. I genitori, a volte, collaborano come dirigenti e acquisiscono un importante ruolo di aiuto alla squadra, anche nel non banale supporto emotivo. Altri riprendono la passione per il vecchio sport e si inseriscono come allenatori.

Soprattutto nelle primissime scelte la famiglia dovrebbe considerare diversi aspetti.

Il primo fra tutto è evitare una settorializzazione estrema. Far scoprire diversi sport, prediligendo l'aspetto ludico dell'attività motoria anche in una maniera non strutturata o senza obiettivi agonistici. In questa fase di crescita è molto importante il contesto sociale, lo sviluppo di competenze relazionali, l'acquisizione dei valori positivi dello sport, l'allontanamento da un pensiero ego-centrico, più che la trasmissione delle tecniche e delle tattiche.

Il secondo aspetto è che il bambino non è una riproduzione in miniatura dell'adulto o una copia del genitore. Può scegliere uno sport mai praticato precedentemente o fare un percorso completamente diverso. L'importante è che, una volta scelta l'attività, questa trascorra in maniera piacevole e con una buona dose di coinvolgimento. È fondamentale che il bambino sia messo in un'ottica di scoperta del proprio corpo. In questo caso è molto utile l'approccio a molteplici attività anche destrutturate per scoprirne al meglio le naturali inclinazioni.



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

L'ultimo aspetto, forse quello in cui l'allenatore delle giovanili o il maestro di educazione motoria dovrebbero essere più ascoltati, è quello della compliance rispetto alla prestazione dello sport. Ci sono molti sport che hanno raggiunto ormai un livello di performance molto alta, con richieste molte specifiche per particolari caratteristiche antropometriche (si pensi alle altezze della pallavolo o del basket solo per fare un facile esempio). In questo senso la famiglia deve essere consapevole delle richieste prestantive e saper attuare delle scelte oculate in tal senso. Alcuni genitori possono essere infatti fuorviati dalle facili vittorie o dalle belle prestazioni all'inizio della carriera sportiva del figlio. In questo senso l'allenatore svolge il delicato ruolo di ridimensionare alla realtà delle cose i suoi atleti e familiari senza al tempo stesso provocare sensi di colpa per obiettivi irraggiungibili. Questo non significa scartare o escludere chi non soddisfa determinati requisiti ma far capire che lo sport può essere una piacevole attività anche se non svolta ad altissimi livelli.

## **L'importanza del contesto familiare<sup>1</sup>**

I membri del sistema sociale genitori-allenatori-atleti interagiscono tra loro in modo complesso e la natura di queste interazioni può avere conseguenze significative sullo sviluppo psicologico del bambino. Da una parte, gli allenatori sono in grado di incanalare le preoccupazioni genuine e le buone intenzioni dei genitori in modo da accrescere il valore delle esperienze sportive degli atleti. D'altra parte, i genitori possono influenzare la qualità della relazione allenatore-atleta, definita da sentimenti di vicinanza, impegno e complementarità.

Prima di entrare a fondo nella questione famiglia-allenatori bisogna evidenziare la grande differenza tra sport giovanile e sport professionistico nel nostro sistema sportivo. Negli sport giovanili, l'obiettivo principale è lo sviluppo di buone capacità fisiche e mentali. Questo è visto come un modo per aiutare i bambini e i ragazzi a imparare come affrontare il mondo reale, soprattutto se si pensa allo sport inteso come "palestra di vita". Lo sport in questo caso viene visto come un dispositivo educativo da parte dei genitori che delegano parte della formazione del bambino e del ragazzo alla società, intesa come contesto in cui è inserito il ragazzo. Al contrario, negli sport professionistici gli obiettivi principali riguardano avere successo nelle competizioni e sviluppare la società sportiva con un'ottica imprenditoriale. Questo spesso può andare a scapito del divertimento e della formazione educativa dei giovani atleti.

---

<sup>1</sup> Questo paragrafo è stato liberamente tradotto e interpretato alla luce del contesto italiano dall'articolo: Enhancing Coach-Parent Relationships in Youth Sports: Increasing Harmony and Minimizing Hassle (2011). Smoll et al. International Journal of Sports Science & Coaching Volume 6 · Number 1.



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

Lo sport professionistico è un tipo di attività in cui non necessariamente rientrano fini educativi e comprende al suo interno aspetti positivi e negativi. Ad esempio, uno degli aspetti negativi è la "professionalizzazione" dello sport giovanile. Questo alla lunga, può portare a problemi come la perdita di giovani atleti.

Nello sport si assiste spesso a due tipi di orientamento di valori: verso la vittoria o verso l'impegno.

Con la filosofia "vincere è tutto", i giovani atleti possono perdere l'opportunità di sviluppare le proprie capacità, di godere della partecipazione, di crescere socialmente ed emotivamente, di sviluppare le proprie capacità, di godere della partecipazione e di crescere socialmente ed emotivamente. I bravi allenatori si rendono conto che il successo non equivale a vincere le partite e che il fallimento non equivale a perdere. Piuttosto, il successo più importante deriva dal cercare di vincere dando il massimo impegno. L'unica cosa che gli atleti possono controllare è la quantità di impegno che mettono.

Una filosofia di vittoria orientata all'impegno è uno dei principi fondamentali alla base di un ambiente di apprendimento che enfatizza lo sviluppo delle abilità, il successo personale e di squadra, il massimo impegno e il divertimento. Un ampio numero di ricerche indica che nello sport, come in altri contesti di successo, gli obiettivi condivisi e il clima motivazionale di padronanza sono associati a effetti salutari sugli atleti.

Rispetto agli atleti orientati all'ego, quelli con un elevato orientamento alla padronanza riferiscono un maggiore senso di competenza, un maggiore piacere dell'attività e una maggiore motivazione intrinseca e impegno. Un orientamento alla padronanza (in particolare in combinazione con un basso orientamento all'ego) è anche correlato a livelli più bassi di ansia cognitiva di tratto e di ansia di stato pre-evento. Infine, l'orientamento alla padronanza è correlato a una serie di comportamenti adattivi, come l'impegno costante, la persistenza di fronte alle battute d'arresto e il mantenimento e il miglioramento delle prestazioni. Sebbene l'orientamento all'ego sia stato a volte collegato ad alti livelli di rendimento, ha anche una serie di correlati meno desiderabili, come impegno discontinuo, livelli più elevati di ansia da prestazione, persistenza ridotta o ritiro di fronte al fallimento, diminuzione della motivazione intrinseca per il coinvolgimento nello sport e disponibilità a usare inganni e metodi illegali per vincere.

Quando un bambino entra in un programma sportivo, i genitori si assumono automaticamente alcuni obblighi. Alcuni genitori non se ne rendono conto subito e sono sorpresi di scoprire cosa ci si aspetta da loro. Altri non si rendono conto delle loro responsabilità e perdono l'opportunità di aiutare i figli a crescere attraverso lo sport, oppure interferiscono con lo sviluppo dei figli.



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

Per cominciare, i genitori devono rendersi conto che i bambini hanno il diritto di scegliere di non partecipare. Anche se i genitori possono scegliere di incoraggiare la partecipazione, i bambini non devono subire pressioni, intimidazioni o forzature. Gli atleti che si sentono "intrappolati" riferiscono un minor divertimento, una minore motivazione intrinseca, minori benefici derivanti dal coinvolgimento nello sport, e hanno maggiori probabilità di abbandonare lo sport. Nell'adempimento della loro responsabilità, i genitori dovrebbero consigliare i loro figli, tenendo in considerazione lo sport scelto e il livello di competizione che i figli vogliono praticare. E, naturalmente, i genitori dovrebbero rispettare le decisioni dei figli.

A volte la decisione migliore potrebbe essere anche quella di non partecipare. La partecipazione allo sport, anche se auspicabile, non è necessariamente per tutti. Per quei bambini che desiderano indirizzare le proprie energie in altri modi, il programma migliore potrebbe essere nessun programma. Molti genitori si allarmano inutilmente se il figlio non mostra interesse per lo sport, soprattutto se i genitori stessi hanno avuto esperienze sportive positive. Pensano che un bambino che preferisce fare altre cose sia in qualche modo anormale. Ma costringere un bambino a praticare uno sport contro la sua volontà può un grosso errore. A volte la decisione più saggia è quella di incoraggiare il bambino a dedicarsi ad altre attività più adatte ai suoi interessi e alle sue capacità, almeno finché non si sviluppa un interesse per lo sport. fino a quando non si sviluppa un interesse per lo sport.

I genitori possono apprezzare maggiormente la partecipazione dei figli se acquisiscono una comprensione e un apprezzamento dello sport da loro praticato. Bisogna essere tuttavia prudenti a non sovrastimare (o a sottostimare) la reale conoscenza dei genitori dello sport in questione.

Secondo un recente studio australiano diversi aspetti influenzano il rapporto genitori-allenatori:

- l'importanza delle credenziali;
- il ruolo di intermediario;
- la condivisione di obiettivi, valori e aspettative;
- la gestione dei confini relazionali.

I risultati principali di questo studio suggeriscono che le relazioni tra genitori e coach sono sviluppate e modellate da aspetti più ampi della società e della cultura, al di là degli scambi sociali reciproci. È emerso che questo tipo di relazione è sviluppata e mantenuta da discorsi più ampi, specificità storiche e culturali e forme di linguaggio che rafforzano il senso e il significato contemporaneo delle interazioni tra genitori e allenatori. (O'DonnellSport, 2022).



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

È quindi importante per l'allenatore essere immerso nel contesto storico-culturale di dove svolgo la sua attività. Il genitore d'altra parte devo condividere lo spirito e i principi propri dello sport che ha scelto il bambino e il ragazzo, sapendo che ogni disciplina ha le sue peculiarità sociali e culturali. I risultati di una ricerca su 595 studenti delle scuole secondarie superiori evidenziano la potenziale influenza positiva di genitori e allenatori sulla durezza mentale degli atleti attraverso l'approvazione di messaggi e attività che coinvolgono il compito e che, in ultima analisi, portano allo sviluppo e all'espressione di un orientamento all'obiettivo del compito negli atleti adolescenti (Beck, 2017)<sup>2</sup>.

### **Come risolvere i conflitti**

Il conflitto tra l'allenatore e il genitore si sviluppa spesso quando l'allenatore dà al genitore consigli, indicazioni e feedback positivi ma critici. Il genitore risponde contestando l'autorità dell'allenatore ("non sa allenare" o "non capisce mio figlio"). L'allenatore raccoglie la sfida e prende le distanze dal genitore o con un attacco diretto ("stai soffocando tuo figlio") o indirettamente con l'evitamento o la comunicazione indiretta. Entrambe le varianti sono deplorevoli perché sottraggono attenzione all'atleta e possono dare origine a conflitti che a volte si ripercuotono sull'intera squadra o sul programma atletico. Per evitare questi esiti, sono necessari tre obiettivi:

1. Mantenere un'alleanza di lavoro con il genitore. Considerare il genitore come una persona con cui lavorare, non contro.
2. Lavorare per ottenere una separazione tra l'atleta e i genitori. L'obiettivo è far sì che l'atleta pensi e senta con la propria testa.
3. Evitare il conflitto aperto con i genitori o con l'atleta. L'allenatore raramente vincerà in una lotta per il potere con genitori troppo coinvolti. Al contrario, l'allenatore dovrebbe invece costruire un'alleanza con loro mostrando interesse per loro e per il loro e del loro figlio. I genitori troppo coinvolti spesso credono di essere esperti o autorità in materia di sport.

Alcune strategie che possono aiutare a raggiungere questi obiettivi sono le seguenti:

1. **“Non si può non comunicare”**. Mantenere una *comunicazione aperta e diretta* con tutti i genitori degli atleti della squadra. Una riunione all'inizio dell'anno è un'idea eccellente. Per la maggior parte degli sport di squadra e dei programmi ricreativi è sufficiente. Gli sport individuali che richiedono un allenamento intenso richiedono incontri più frequenti. È una buona idea incontrare individualmente i genitori troppo coinvolti. In alcuni incontri, è opportuno che l'atleta sia presente; in questo modo si potrà avere una prospettiva su come i genitori e il figlio interagiscono. Inoltre, incontrarsi insieme evita i conflitti che potrebbero derivare dal fatto che l'allenatore viene percepito come colluso con i genitori o con l'atleta.

<sup>2</sup> Beck, N., Petrie, T. A., Harmison, R. J., & Moore, E. W. G. (2017). Parent, coach, and peer created motivational climates: Relationships to goal orientations and mental toughness. *International Journal of Sport Psychology*, 48(3), 185–205.



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

2. **“Concretizza i tuoi sogni”**. Assistere i genitori e l'atleta nella definizione di *obiettivi realistici*. Se si tratta di uno sport di squadra, sottolineate gli obiettivi di prestazione per l'atleta. Quali abilità specifiche (tiro, passaggio, dribbling, corsa, ecc.) aiuterebbero il bambino a diventare un membro migliore della squadra? Se si tratta di uno sport individuale, discutete prima gli obiettivi di risultato ("qual è un livello realistico di realizzazione per te in questa stagione?"). Raggiungere un accordo a tre su ciò che è realistico e raggiungibile per l'atleta.
3. **“Come ci arriviamo?”** Poi discutete gli *obiettivi di prestazione*. Quali sono le abilità specifiche che l'atleta deve migliorare? Può trattarsi di abilità tecniche motorie o di atteggiamento mentale.
4. **“Have a great week!”** Chiedere all'atleta di formulare i propri *obiettivi di allenamento su base settimanale*. Questi dovrebbero includere la definizione di obiettivi in ambito tecnico, mentale e comportamentale. In questo modo l'atleta si esercita a pensare con la propria testa.
5. **“To feed significa nutrire.”** Dare *frequenti feedback* sia all'atleta che ai genitori. Un ottimo strumento per farlo è la relazione dell'allenatore, che può essere fatta mensilmente durante la stagione. Assicuratevi di commentare gli obiettivi enumerati nelle conferenze precedenti.
6. **“I need you!”** Chiarite a tutti i genitori qual è il loro ruolo nel programma. Il modo migliore per farlo è durante la riunione di inizio stagione. Si tratta di argomenti quali (a) la partecipazione agli allenamenti e alle partite o agli eventi (dove devono stare in piedi o seduti durante le partite? Qual è il comportamento adeguato in caso di disaccordo con l'arbitro o l'ufficiale di gara?) e (b) quali sono le aspettative dei genitori nell'aiutare gli aspetti organizzativi dello sport? Elencare i tipi di assistenza funzionale necessari (trasporto, cibo e supporto sociale). Stabilite liste, orari e incarichi in modo che non ci sia confusione su chi fa cosa.
7. **“I problemi non vengono mai da soli.”** Stabilire un processo per affrontare i problemi individuali. Ad esempio, "In qualsiasi organizzazione si sviluppano sempre dei problemi. Se avete problemi di cui volete discutere con me, chiamatemi e fisseremo un incontro per esaminare il problema". Poi aggiungete: "Farò lo stesso se ho un problema di cui voglio parlare con voi".
8. **“Primum philosophari...”** Chiarite ai genitori qual è la vostra filosofia di allenatore. Chiarite i vostri valori in merito alla vittoria rispetto al miglioramento delle prestazioni, alle sostituzioni e ai tempi di gioco e al ruolo corretto dei rinforzi positivi e negativi.
9. **“Condizionati!”** Informate i genitori sul ruolo della preparazione fisica nello sviluppo dei loro figli. Questa è una buona occasione per discutere le diverse fasi di sviluppo dell'infanzia e il ruolo corretto dell'atletica in quella fase.



# A.N.S.Me.S.

Associazione Nazionale Stelle, Palme e Collari d'Oro  
al Merito del CONI e del CIP

## *Il Presidente*

E per finire non può mancare, in famiglia, una sana alimentazione

### **Lo sport vien mangiando sano**

La nutrizione è uno dei pilastri della performance sportiva. Anche in questo aspetto la famiglia gioca un ruolo determinante per il presente e il futuro del giovane atleta, soprattutto per quanto riguarda le abitudini alimentari. Di solito gestire un atleta non richiede troppo impegno o formazione in quanto i giovani riescono a tenersi relativamente in forma grazie al grande dispendio energetico derivante dall'attività fisica. Possono però capitare per vari motivi (scarsa educazione alimentare, contesto sportivo di appartenenza, errata stima del dispendio, etc.) casi di sovra- o sottoalimentazione. In questi casi è importante la collaborazione allenatore-genitore per una corretta alimentazione, oltre la naturale collaborazione con gli insostituibili esperti del settore.

È inoltre altrettanto importante non solo gestire in maniera corretta gli aspetti della nutrizione, ma considerare i suoi effetti psicologici. Essere stressati dalla dieta o dai regimi di nutrizione può produrre importanti controindicazioni nel medio e lungo termine. Gli allenatori dovrebbero in questi casi più che essere dei caporali del cibo, dare piuttosto delle indicazioni generali, sostenute non dalle loro passate esperienze ma dall'attenta supervisione dei nutrizionisti.

L'ANSMES trasmette questo progetto ed i relativi temi di intervento sopra elencati a tutti i presidenti e delegati regionali e provinciali che organizzeranno in ciascun territorio di propria competenza incontri, dibattiti, manifestazioni, eventi e iniziative per sviluppare e promuovere l'obiettivo primario del progetto che è quello che i giovani si avvicinino sempre di più allo sport avendo al proprio fianco la famiglia nelle varie componenti. Il tema del progetto è ambizioso e al tempo stesso impegnativo ed affascinante, l'Ansmes, grazie al sicuro impegno dei nostri dirigenti periferici e dei propri soci appassionati e competenti, si pone l'obiettivo di migliorare e superare le oltre 60 iniziative svolte nel 2022 a livello territoriale con un convegno finale a livello centrale realizzate con il progetto "Sport e Giovani: il ritorno al gioco" Per fare questo metteremo a disposizione tutte le nostre energie, le nostre esperienze e le risorse, non solo economiche, necessarie.