



<https://www.youtube.com/watch?v=HbAZ8IMTN7g&t=46s>

# GENITORI E FIGLI

COME FARE UN GIOCO DI SQUADRA, DENTRO  
E FUORI DAL CAMPO

Giulia Costi – Esperta in Psicologia dello Sport e dottoressa in Psicologia  
del lavoro

# COSA PUÒ DARE LO SPORT A MIO FIGLIO?



**ASPETTATIVE**



**OBIETTIVI**



**RUOLI**



# LE ASPETTATIVE

SONO CIÒ CHE SI DESIDERA, RAPPRESENTANO CIÒ  
CHE SI VORREBBE PER I PROPRI FIGLI, PER IL LORO  
BENE E PER LA LORO REALIZZAZIONE...



# LE GIUSTE ASPETTATIVE



**CHE IMPARINO LA PRATICA SPORTIVA E CHE DIANO IL MEGLIO DI LORO STESSI**



**CHE VIVANO UNA BUONA ESPERIENZA DI GRUPPO**



**CHE IMPARINO A GESTIRE LA FRUSTRAZIONE**



**CHE RISPETTINO LE FIGURE PROFESSIONALI DI RIFERIMENTO**



**CHE SI DIVERTANO**



# IL GIUSTO RUOLO?

ATLETA

GENITORE

ALLENATORE



# IL GIUSTO RUOLO?

## ALLENATORE

- SCELTE TATTICHE
  - FORMAZIONE
  - CORREGGERE
    - ALLENARE
    - SPRONARE

## GENITORE

- SOSTENERE
  - RISPETTARE LE SCELTE DELL'ALLENATORE
    - INCORAGGIARE
  - FAVORIRE L'IMPEGNO



# I RUOLI

«Il tuo allenatore non capisce»

«Ascolta noi che siamo i tuoi genitori»

«quando avevo la tua età mi comportavo in modo diverso»

«vada come vada sarà un successo»

«Se ti fa paura, non farlo, non succede nulla»

«Il tuo allenatore ha sempre ragione»

«quando gareggiava era fortissimo, come può non essere bravo ad allenarti. Lui ha sempre ragione»

«Te lo dico perché non voglio che tu faccia gli stessi errori che ho fatto io»



OGNI ETA' HA  
I SUOI OBIETTIVI...

**7-11 ANNI**

**AREA  
EMOTIVA**

**FOCUS  
L'»ATLETA» IN RELAZIONE AL  
MONDO**

**OBIETTIVO  
ESSERE CONSAPEVOLI**



# ASCOLTARE L'EMOZIONI



GIOIA e  
DIVERTIMENTO



TRISTEZZA



RABBIA



PAURA

OGNI ETA' HA I SUOI OBIETTIVI...

**12-15 ANNI**

AREA  
**COGNITIVO-EMOTIVO**

FOCUS  
**L'ATLETA IN RELAZIONE AL  
MONDO ATTRAVERSO IL  
GRUPPO**

OBIETTIVO  
**SAPER SCEGLIERE TRA I  
DIVERSI COMPORTAMENTI**



OGNI ETA' HA I SUOI OBIETTIVI...

**16-20 ANNI**

AREA  
**DIALOGO INTERNO**

FOCUS  
**L'IMMAGINE INTERNA DI SE  
STESSA IN RELAZIONE AL  
MONDO**

OBIETTIVO  
**RAFFORZARE LA  
PERSONALITA'**



**COLTIVARE L'EDUCAZIONE PER  
CREARE TALENTI**

**PUNTUALITA'**

**ALLENAMENTI**

**INDIPENDENZA**

**SPORTIVITA'**



# COME SI PUÒ ESSERE...

- Bravi in termini assoluti
- Bravi in termini relativi
- Bravi in termini di cambiamento

***NELLO SPORT O SI VINCE O SI IMPARA!!***

<https://www.youtube.com/watch?v=HIVlexTcnU0>





SI SA, IL MESTIERE PIU' DIFFICILE DEL MONDO, E'  
PROPRIO QUELLO DEL GENITORE, QUINDI...

**IN BOCCA AL LUPO E BUON LAVORO**