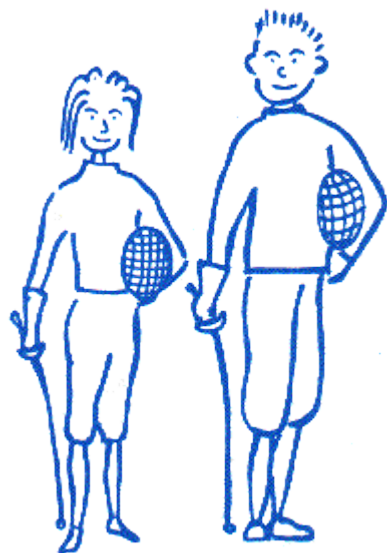
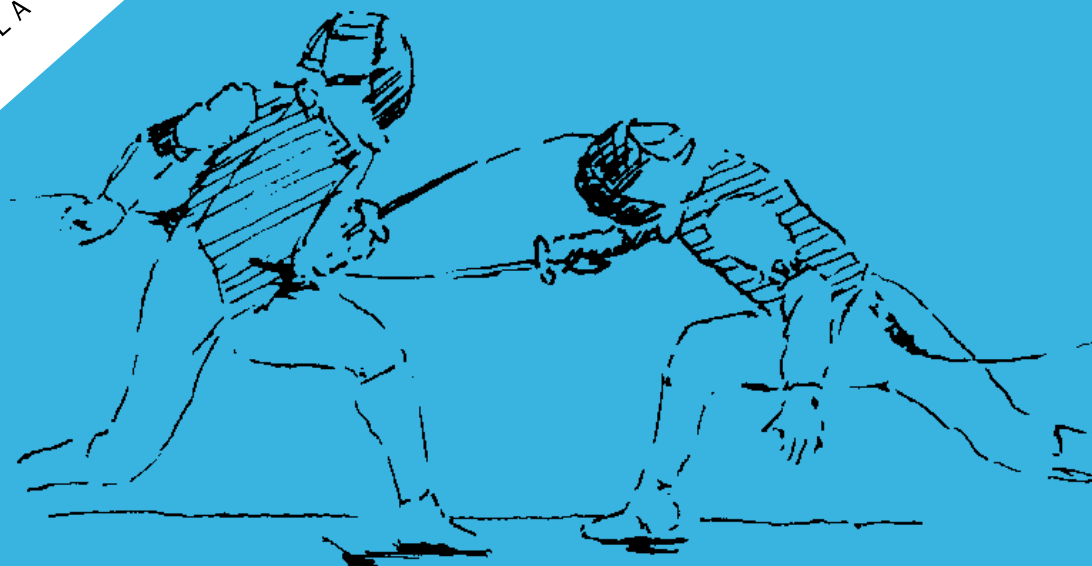




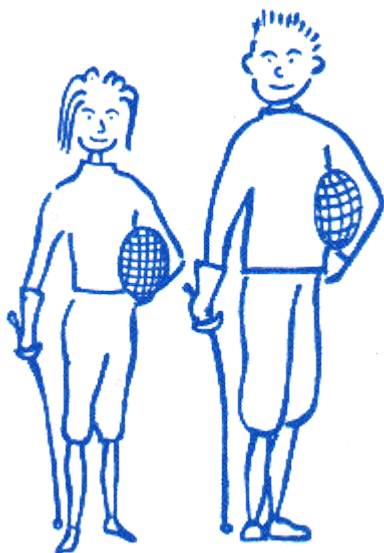
INTERAGIRE IN GARA

CONSIGLI PRATICI PER LA PARTECIPAZIONE DELLE FAMIGLIE



incontro con l'agonismo
Desio, 31 ottobre 2012

INTERAGIRE IN GARA: SIAMO UNA SQUADRA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

I familiari possono essere presenti alla gara dei loro figli in due modi sostanzialmente diversi:

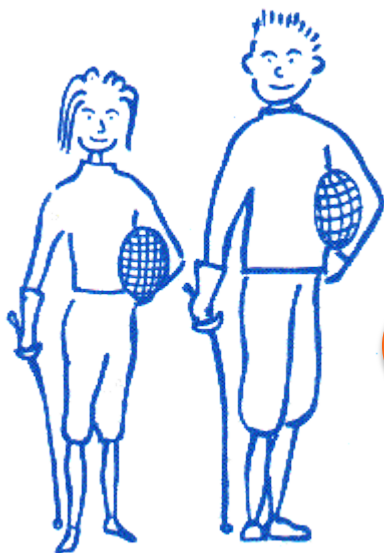


come semplici **tifosi**, fonte passiva di stress psicologico ed ansia per l'atleta;



come **spettatori competenti**, parte attiva del meccanismo di squadra che conduce alla vittoria.

INTERAGIRE IN GARA: CHI PREFERIAMO?



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Il genitore tifoso

Si lascia coinvolgere troppo dal desiderio di vittoria e da ciò che il figlio atleta penserà e vivrà in caso di vittoria o di sconfitta, aumentando con la sua ansia, l'ansia dell'atleta, ***senza riuscire ad aiutarlo*** veramente.

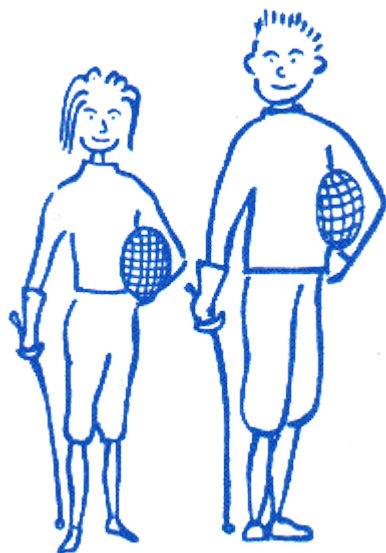


Lo spettatore competente

Conosce i meccanismi psicologici di base per la corretta interazione con il figlio sul luogo di gara e col suo modo di comportarsi, con ciò che dice o non dice, diviene ***fattore di aiuto*** alla prestazione.



INTERAGIRE IN GARA: COSA PENSIAMO



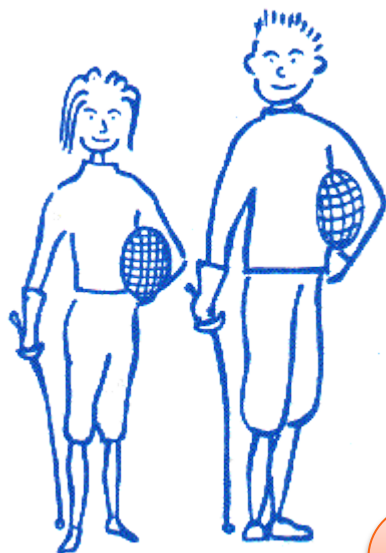
Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

La giusta prospettiva

Le gare sono fonte di divertimento, emozioni e avventura: rappresentano esperienze di vita importanti.

Una gara è un'esperienza interessante a prescindere dal risultato; sarà degli avversari la responsabilità di riuscire a vincere, è invece sempre nostra la responsabilità di avere un **approccio positivo** alla gara, per trasmetterla all'atleta.

INTERAGIRE IN GARA: L'AGENDA DELL'ATLETA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Quando siamo sul luogo di gara, che comprende le pedane e anche gli spazi attorno, dall'ora in cui inizia la gara all'ora in cui finisce, l'unica **agenda** veramente importante è quella dell'atleta.

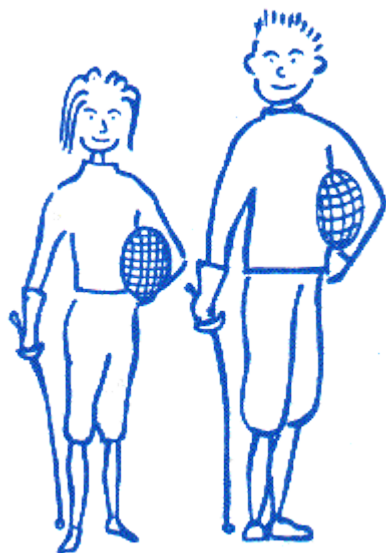


Il **tifoso** si comporta in modo naturale e **interferisce di continuo** con l'agenda dell'atleta .



Lo **spettatore competente** fa ogni sforzo per rispettarla: anche lui fa parte della squadra ed è in gara con il figlio, attento a non sbagliare.

INTERAGIRE IN GARA: L'AGENDA VINCENTE

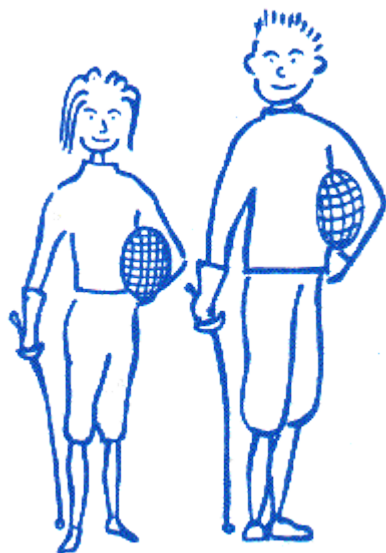


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Gli atleti devono saper bilanciare il proprio comportamento dominante per indurre gli altri, soprattutto i familiari, a non sentirsi troppo esclusi, consentendo loro di “accedere” e sentirsi bene in loro presenza anche durante la gara, ma devono sempre essere in grado di porre essi stessi le “regole” e le modalità di questo accesso.

Il genitore **deve rispettare** l'agenda vincente dell'atleta, facendosi da parte e lasciando che il figlio faccia la sua esperienza in autonomia.

INTERAGIRE IN GARA: IL POSTO GIUSTO



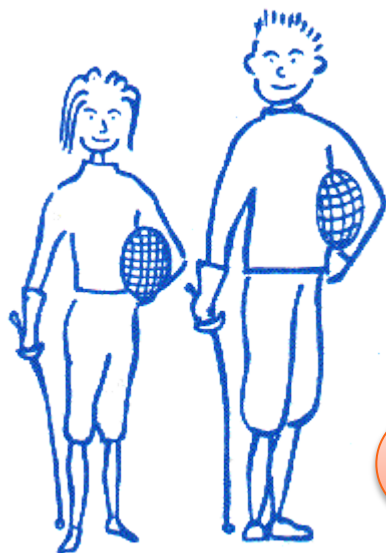
Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

LO SPETTATORE COMPETENTE SA STARE IN TRIBUNA

L'atleta, quando ne sente il bisogno, deve sapere che potrà alzare lo sguardo e trovare sempre quel viso amico della famiglia sulle gradinate.

Il genitore, se vuol **essere funzionale** alla vittoria, non deve proporsi frapponendosi nell'agenda dei tecnici e dell'atleta. L'esperienza di gara sarà migliore, perché sarà un possesso dell'atleta e suo soltanto.

INTERAGIRE IN GARA: GLI ERRORI DEL TIFOSO



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

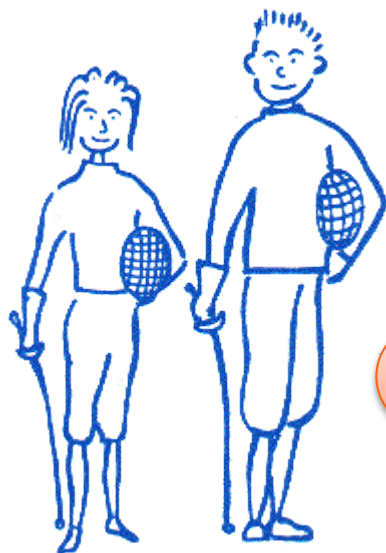
Il tifoso **verbalizza** in modo logico ed esplicito il desiderio di vittoria o le possibili conseguenze della sconfitta.

Il tifoso **dà credito alle affermazioni** espresse dagli altri su quanto un certo avversario possa essere forte e le trasmette all'atleta aumentandone lo stress.



Lo spettatore competente **mantiene viva l'”avventura”** emotiva rappresentata dalla gara e la vive in modo da non renderla troppo razionale per l'atleta.

INTERAGIRE IN GARA: GLI ERRORI DEL TIFOSO



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

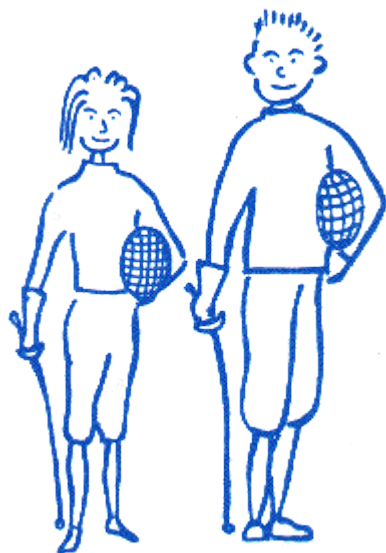


Se l'atleta è sconfitto, il tifoso si innervosisce con lui o con gli altri, avversari, giudici, allenatori, oppure reagisce elargendo “**pietà materna**” davanti alle difficoltà cercando di offrire consolazione all'atleta, aumentandone il senso di Vergogna.



Lo spettatore competente sa che l'atleta, per imparare davvero a sentirsi forte, **non ha bisogno dell'approvazione di nessuno** e che non ha nulla di cui vergognarsi quando perde.

INTERAGIRE IN GARA: CONSAPEVOLEZZA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Starete pensando che questi argomenti riguardano solo
GLI ATLETI ADULTI, I CAMPIONI, GLI OLIMPIONICI,
NON CERTO I BAMBINI

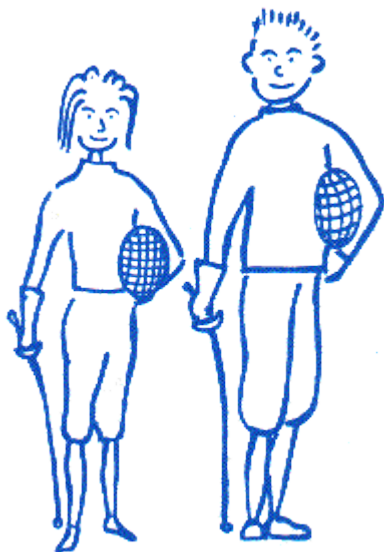
NO!

Queste piccole attenzioni riguardano invece proprio

i vostri figli

che attraverso la gara stanno vivendo un'esperienza
di vita importantissima.

INTERAGIRE IN GARA: GLI ERRORI DEL TIFOSO



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

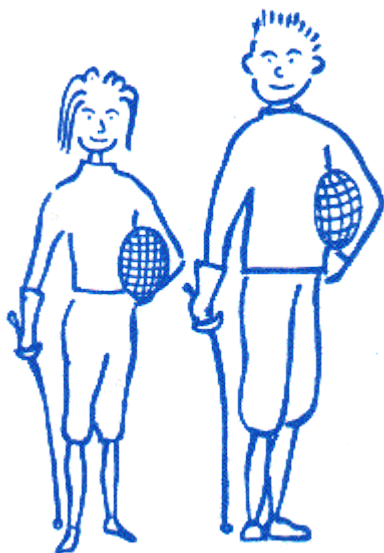


Il tifoso formula in anticipo troppe **ipotesi** e suggestioni sulla condizione dell'atleta, mettendola prematuramente a confronto con quella degli avversari.



Lo spettatore competente, mentre rispetta tutte le routine dell'agenda dell'atleta che si prepara fisicamente e mentalmente prima dell'inizio della gara, trasmetterà solo **sensazioni positive**, vivendo le emozioni dell'avventura della gara, Senza abbandonarsi ai ragionamenti sul ranking.

INTERAGIRE IN GARA: COME DIALOGARE

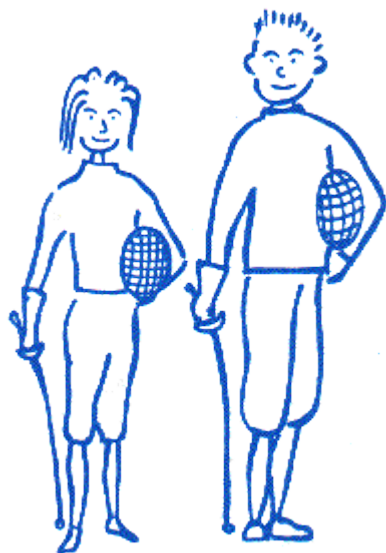


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Si potrà conversare con gli allenatori o con l'atleta, concentrando la propria attenzione solo sulle cose **pertinenti** e relative alle emozioni che la gara suscita, in modo semplice, come se si parlasse di un bel film, perché **l'atleta non ha bisogno di approvazione**, ma solo di condividere le proprie sensazioni.

Non bisogna recitare una parte, ma capire e adottare nel profondo queste poche regole: altrimenti il vostro linguaggio del corpo e l'espressione del vostro viso vi tradiranno. E ai vostri figli **non sfuggirà che siete preoccupati** per loro, aumentando così la loro ansia per la gara.

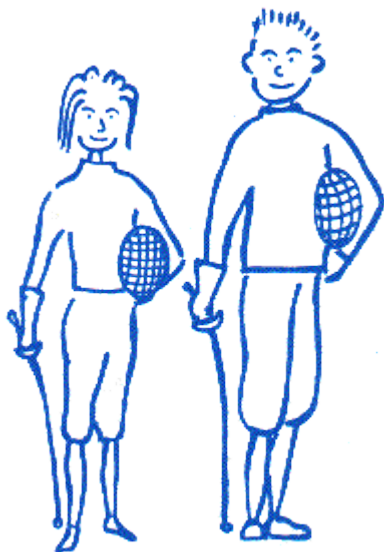
INTERAGIRE IN GARA: L'INDIFFERENZA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Se vogliamo davvero che l'atleta sia più sicuro di se stesso, eviteremo di stargli intorno affannandoci per rassicurarlo e far sentire la nostra presenza e supporto, di cui non ha davvero bisogno: **essere indifferenti** e parlare solo di cose pertinenti alla gara e con le persone che sono funzionali al risultato e utili in quel momento, cioè gli allenatori, è il comportamento più efficace.

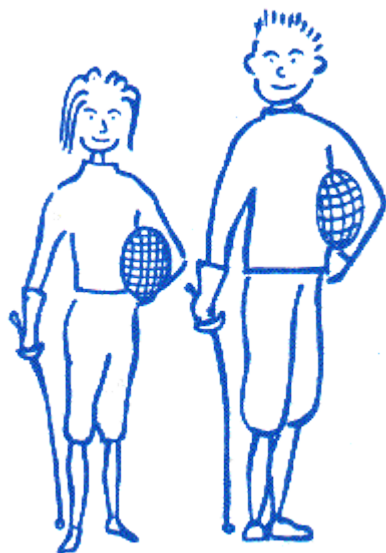
INTERAGIRE IN GARA: COSA IMPARA L'ATLETA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Le persone con una realtà forte trascinano ed attirano gli altri come calamite nella propria realtà: non si fanno trascinare nella cornice di altri, assecondandone la realtà, ma creano la loro. È inutile nutrire preoccupazioni per il futuro o per l'esito della gara, che non è controllabile a priori: meglio concentrarsi sul **vivere appieno il presente** facendone la nostra realtà e facendola funzionare bene.

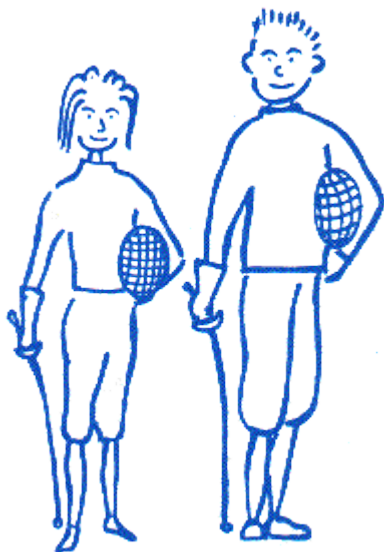
INTERAGIRE IN GARA: LA GARA FA CRESCERE



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Attraverso l'esperienza delle gare i vostri figli crescono, perché imparano a spostare internamente la propria prestazione, anziché lasciare che sia esterna, atteggiamento questo che li disporrebbe in uno stato di "attesa degli eventi", con l'attribuzione a fattori esterni delle responsabilità della sconfitta, anziché **l'assunzione dell'onere di mutare le cose** in modo favorevole: in gara si impara a sapersi assumere i rischi correlati al controllare la situazione, anziché rinunciare a viverla con pieno controllo.

INTERAGIRE IN GARA: AIUTIAMO L'ATLETA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

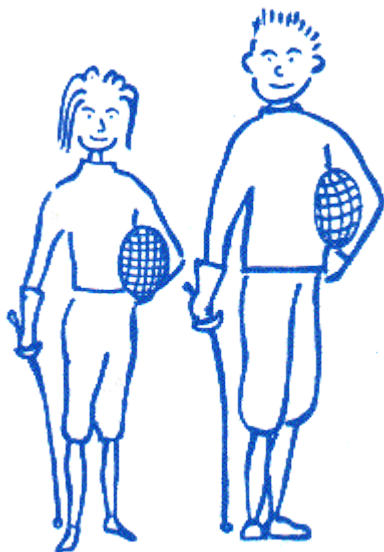
La famiglia deve sapersi tenere neutra su...

...le sconfitte subite

perché non si può cambiare il passato, ma non c'è ragione di attribuire al passato il potere di influenzare anche il nostro presente.

...il pensiero negativo e i commenti al ribasso, perché l'atleta deve poter liberare il proprio ego dal timore del giudizio altrui, rafforzando i suoi convincimenti interiori positivi.

INTERAGIRE IN GARA: LA PAURA COS'E?



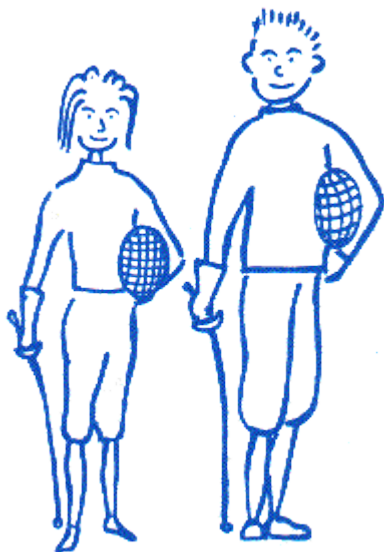
Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

La **paura** è un meccanismo di difesa dell'*autostima* che prende l'atleta allo stomaco prima di salire in pedana, per timore che le cose possano non andare bene e che ciò possa essere una delusione per se stesso e per il giudizio che gli altri hanno di lui.

Questo frena l'atleta prima ancora che l'avversario abbia fatto qualcosa per batterlo.

.

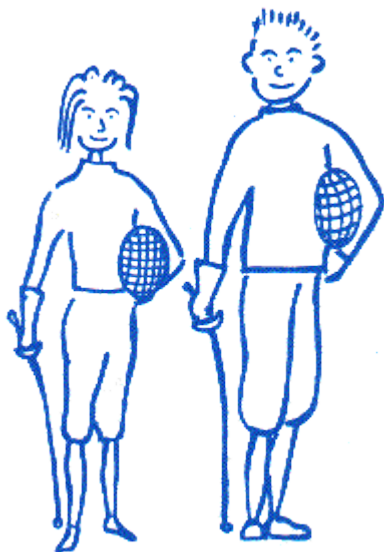
INTERAGIRE IN GARA: LA PAURA COME AMICA



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

La paura è una **compagna** che indica che la situazione è eccitante e nuova, è positiva: l'atleta non deve permetterle di frenarlo. Per vincere la paura bisogna che non abbia mai troppe aspettative, che non dia troppo peso alla vittoria e che possa eliminare i pensieri ed i convincimenti negativi.

INTERAGIRE IN GARA: LA PAURA COME AMICA

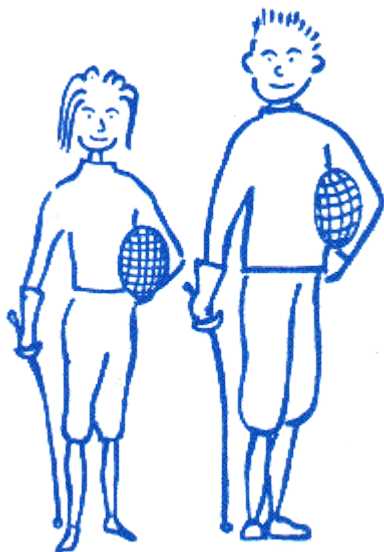


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Potrà essere necessario forzare vostro figlio ad andare in pedana nonostante la paura, ma non bisognerà **mai cedere alla tentazione di rincurarlo** dicendogli che non ha motivo di averne.

Essere indifferenti alla sua paura aiuterà anche l'atleta ad esserlo.

INTERAGIRE IN GARA: SCONFITTI MA... FELICI!



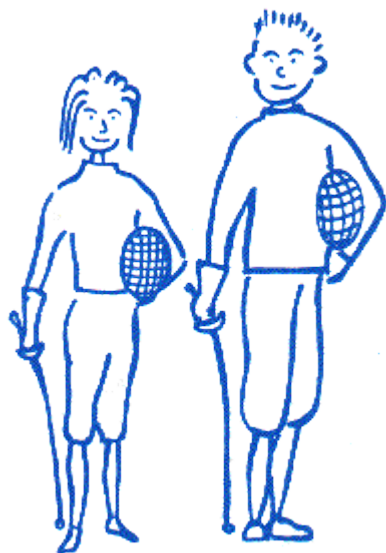
Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Di fronte ad una sconfitta non bisogna sentirsi male, perché **non si deve aver vergogna** di aver partecipato in modo naturale ad un gioco.

Alle gare, nella competizione, succede ad un certo punto di perdere, ma combattere è un'esperienza comunque esaltante.

Se vale per voi, varrà anche per i vostri figli.

INTERAGIRE IN GARA: LE MANIE DELL'ATLETA

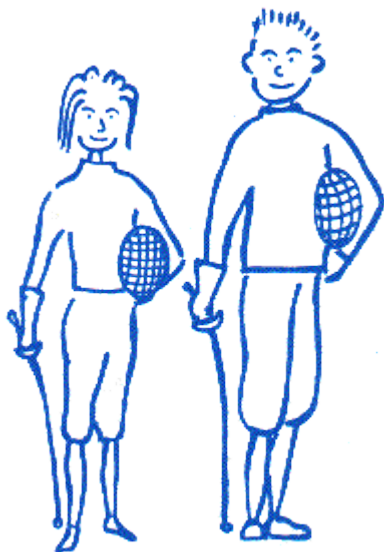


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Quando l'atleta dovrà concentrarsi e quando starà preparando l'assalto con l'allenatore, meglio che si metta rivolto al muro, dando le spalle alle pedane, per evitare di lasciarci distrarre.

In ogni caso, la famiglia non dovrà mai interferire con la sua **agenda di preparativi** e piccole manie, che sono il rito che avrà sviluppato per entrare nello stato mentale migliore (in psicologia si chiama *flow*).

INTERAGIRE IN GARA: COSE DA NON DIRE MAI

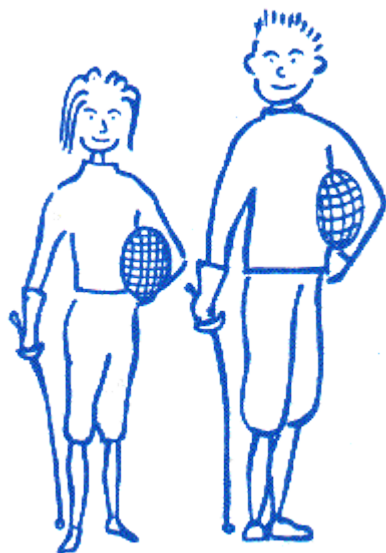


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Evitare le conversazioni basate su un **celato umorismo** che allude alla sconfitta come ad uno sfortunato simpatico inconveniente di cui farsi burla scherzando sulla goffaggine di qualche errore,

Evitare di **esprimere direttamente un interesse** per la vittoria o gli **imbarazzanti tentativi di minimizzare** gli esiti di una sconfitta con **argomenti o consigli generici** come «devi essere più veloce», «devi avere più grinta».

INTERAGIRE IN GARA: I LUOGHI COMUNI

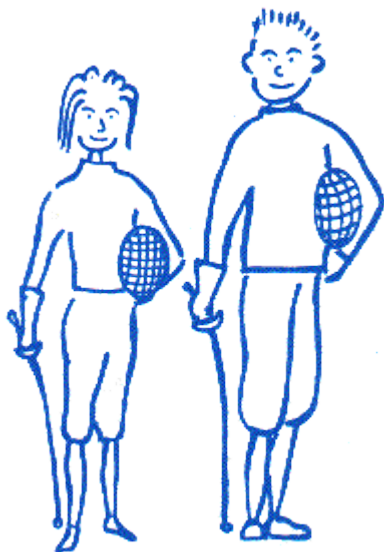


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

La frase in assoluto più autolesionista è
«Non preoccuparti, l'importante è partecipare!»
Non è affatto vero.

Per chi gareggia, l'importante è solo vincere.
De Cubertin, semmai, voleva dire che c'è onore anche
nella sconfitta e che perdere non rappresenta
un dramma, ma non certo che partecipare
sia un traguardo sufficiente per l'atleta.

INTERAGIRE IN GARA: COSA NON DIRE MAI

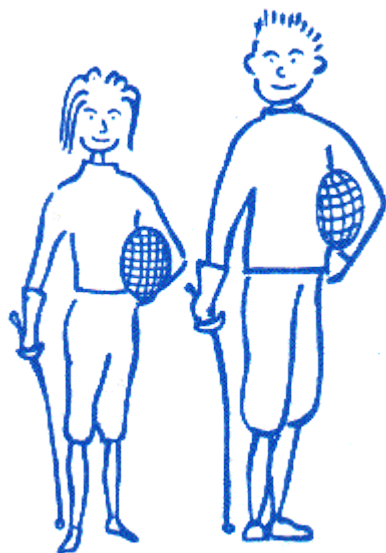


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Non scendere mai in **argomentazioni tecniche**, perché non siamo allenatori o schermitori, ma parlare in modo naturale del più e del meno, come fossimo nel salotto di casa nostra.

Evitare di favorire i **convenevoli e le chiacchiere** dell'atleta con gli altri avversari o i loro famigliari. Può sembrare brutto, ma distrarsi è molto facile. Vincere lo è molto di meno: per socializzare c'è sempre tempo, ma in gara, l'unica agenda utile è l'essere presenti alla gara.

INTERAGIRE IN GARA: CAPIRE LE PAUSE.



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Starete pensando che, in fondo:

**«La gara è composta da più momenti,
ci saranno anche dei momenti di pausa, no?»**

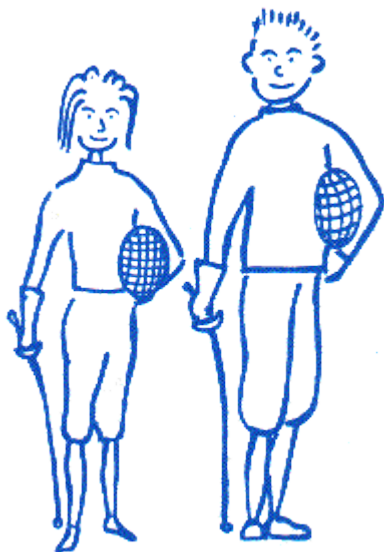
ORA RILEGGETE LA FRASE

NOTERETE CHE ANCHE LE PAUSE FANNO PARTE DELLA GARA!

Quindi anche nei momenti di pausa è importante che dosiate l'interazione con i vostri figli e che li proteggiate dalle interazioni con i fattori esterni e le distrazioni fuori dall'agenda.

In fondo siete in squadra assieme, no?

INTERAGIRE IN GARA: COSA NON DIRE MAI



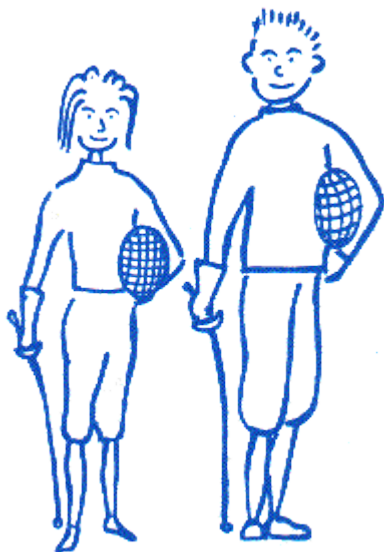
Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Non tempestare di domande o di informazioni sui motivi della sconfitta o della vittoria, parlando invece con naturalezza .

Ma non bisogna neppure chiudersi nel silenzio, dopo una sconfitta.

Buone domande da rivolgere a ai nostri figli in gara sono:
“Cosa vuoi ottenere?”, “Quali sono i tuoi obiettivi oggi?”,
“Ti stai divertendo?”.

INTERAGIRE IN GARA: COSA NON DIRE MAI



Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

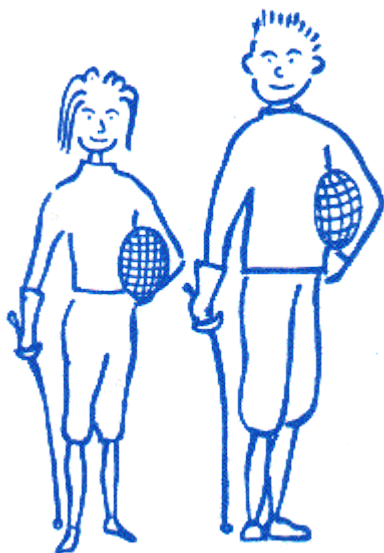
Mai parlare o lamentarsi **di cose negative** della gara, come il giudizio dell'arbitro, il mal di testa o il sole che dava fastidio.

Mai attribuire le cause della sconfitta a **fattori esterni**.

Non verbalizzare nulla a proposito della rabbia o della **delusione** dopo una sconfitta.

Cercare di non essere né troppo **umoristici** o sarcastici, né troppo **tristi** rispetto alla sconfitta.

INTERAGIRE IN GARA: IL PIANTO

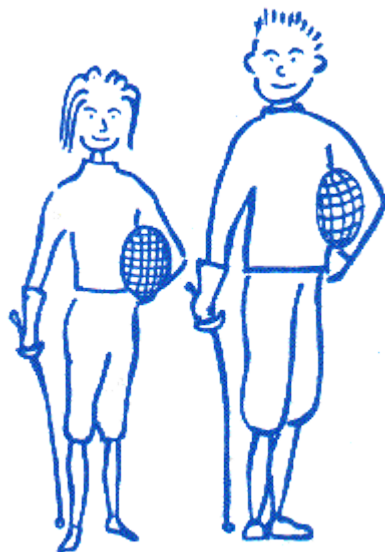


Consigli pratici per la partecipazione delle famiglie

Il pianto rappresenta una **valvola di sfogo** per ogni tensione accumulata durante la gara.

Compito dell'allenatore è evitare che il pianto accada in gara, quando ancora non è il momento di scaricarsi ed occorre restare concentrati.

Compito della famiglia è assecondare il pianto nel ritorno a casa: scoprirete che si piange più spesso di gioia per le vittorie che di amarezza per le sconfitte.



Grazie
e in bocca al lupo!

SCHERMA
DESIO

M° Alberto Bernacchi – Scherma Desio s.r.l.