

COME ESSERE UN BEST SUPPORTER

PICCOLO MANUALE PER GENITORI



Supporter (n.): Sostenitore di un atleta o di una squadra. SIN: tifoso.

DUE PAROLE PER INIZIARE

Ogni atleta ha i suoi personali tifosi. Di solito quelli più sfegatati sono i suoi stessi compagni di squadra, gli amici, i famigliari.

Ma prima ancora, prima ancora di tutti, i principali tifosi di un atleta sono i suoi genitori.

I genitori sono i best supporter dei loro figli.

Il genitore di un giovane triatleta riveste un ruolo molto importante, più di quanto si possa immaginare. Infatti è il genitore stesso che in seno alla famiglia costruisce e trasmette quei valori fondamentali perché il giovane atleta cresca: *allenabilità, indipendenza, onestà, responsabilità, rispetto, disciplina, dedizione, umiltà*. Quando il giovane atleta si affaccia alla vita agonistica già permeato di questi valori diventa più facile per l'allenatore fargli vivere l'esperienza sportiva nella giusta dimensione.

Se stai leggendo queste righe significa che anche tu sei un genitore supporter.

Ma un conto è esserlo, un conto è diventare con **coscienza** il miglior supporter per tuo figlio.



LA CARTA D'IDENTITÀ DEL BEST SUPPORTER

Nome:

Genitore di.....

Segni particolari:

- Sostiene positivamente il proprio figlio e lascia che sia lui a crearsi il suo bagaglio di conoscenze e la sua indipendenza per crescere e aumentare la fiducia in se stesso
- Non fa il maggiordomo di suo figlio ma lascia che lui diventi indipendente e responsabile, non solo a casa ma anche nella vita sportiva
- Ama suo figlio come essere umano e non per i risultati che ottiene in gara
- Fa in modo che il proprio figlio si appassioni al triathlon (e allo sport) per le emozioni che gli regala a prescindere e non per i risultati che ottiene
- Si focalizza sugli sforzi compiuti dal figlio, non sul risultato
- È consapevole che il talento (nel senso di doti innate) non è determinante per diventare un giorno campioni. Molto più importanti sono l'impegno e i valori umani sui quali costruire un programma di vera crescita sportiva
- È d'esempio per il proprio figlio, perché lui stesso pratica un po' di sport dimostrando che quello che fa il figlio può essere fatto con piacere anche da grandi, ricavando benessere e serenità



IL RAPPORTO CON IL PROPRIO FIGLIO QUANDO È IN GARA

Quando arriva la stagione delle gare il supporter deve essere pronto a sfoderare tutte le sue doti di positività e sostegno.

Dopo un inverno trascorso a documentarsi su come comportarsi (anche grazie a questo piccolo manuale) il best supporter ha ben chiaro cosa può dire, fare (e cosa non) con il proprio figlio. Il valore che è alla base di ogni azione o frase del best supporter è: ‘competere’ significa **sforzarsi di fare del proprio meglio**.

Quel che il best supporter dice:

- ‘Divertiti, e fa’ del tuo meglio!’
- ‘Tutto ciò che conta è... dare tutto!’
- ‘Come ti sei sentito?’
- ‘Sono orgoglioso di te’
- ‘Ti voglio bene’

Quel che il best supporter fa:

- Incoraggia sempre suo figlio
- Lo ascolta
- Gli insegna che sono importanti sia i successi che i fallimenti. Anzi, proprio da questi si riesce a imparare di più!
- Se il figlio commette qualche errore non si mostra deluso
- Lo ama indipendentemente dai risultati sportivi
- Ha un atteggiamento rilassato perché sa che così il figlio mostrerà lo stesso comportamento
- Limita conversazioni su aspettative e risultati
- Sorride e si diverte

Quel che il best supporter **NON** dice:

- ‘So che oggi puoi batterlo/batterla’
- ‘Hai vinto?’
- ‘Hai corso male’
- ‘Eri molto meglio di xxx’
- ‘Va be’, non importa...’

Quel che il best supporter **NON** fa:

- Non lascia che le proprie aspettative si riversino sul figlio. Il best supporter si interroga di continuo su quali sono i propri stati d’animo riguardo allo sport di suo figlio perché è cosciente che a volte, senza rendersene conto, si mostrano emozioni che influenzano i ragazzi. Quindi il best supporter impara a gestire le sue emozioni
- Non parla troppo di avversari, classifiche, errori passati, gare andate male perché sa che sono modi per creare tensione prima di una gara, dando più importanza al risultato che al divertimento.



IL RAPPORTO CON GLI ALTRI IN GARA

Si sa, quando il proprio figlio è in gara è come essere lì con lui, a faticare e sudare. Si soffre con lui.

Il best supporter però sa che per incitarlo non può uscirsene con frasi dirette ad altri atleti in gara tipo ‘Superalo! Non vedi che è morto?’, ‘Vallo a prendere, non ce la fa più!’, perché quell’atleta, a sua volta, è figlio di qualche altro supporter che in quel momento sta soffrendo esattamente come lui. Inoltre il best supporter chiede al proprio figlio come desidera essere incitato in gara. Ci sono atleti infatti a cui piace un tifo sfegatato o, al contrario, altri che desiderano timidi incitamenti da parte del genitore. Essere best supporter significa anche questo: **adattarsi**.

Cosa fa il best supporter:

- Incita tutti gli atleti
- Non urla all’allenatore (e non parla male di lui)
- Sa di non essere un allenatore, quindi il suo compito è di incitare il proprio figlio, non di dargli istruzioni o consigli tecnici
- Non urla agli arbitri
- Rispetta le regole e i giudici di gara
- Socializza con gli altri genitori della squadra e crea un supporto per tutti così sarà più facile gestire l’organizzazione per allenamenti e gare
- Non solleva questioni spinose con genitori di altre squadre



BEST SUPPORTER E ALLENATORE: UN TEAM VINCENTE!

Il best supporter sa che nella sua attività di sostegno alla vita sportiva del proprio figlio ha un alleato impagabile e insostituibile: l'allenatore.

L'allenatore infatti ha un ruolo fondamentale nella maturazione del ragazzo, sia come sportivo che come persona, non solo perché lo vede e lo frequenta ogni giorno, ma anche perché s'inserisce in un momento fondamentale di crescita, ovvero quando le figure dei genitori (che rimangono sempre le guide dei figli) vengono pian piano affiancate da altre persone cosiddette 'terze', esterne dal nucleo familiare.

Il best supporter è grato all'allenatore per il lavoro che svolge in sua vece ed è cosciente degli sforzi che egli compie quotidianamente per gestire l'atleta pur non essendo figlio suo.

A maggior ragione quando l'atleta è un adolescente. Spesso infatti è difficile entrare nel mondo degli adolescenti: i giovani atleti cambiano all'improvviso e risultano chiusi e a volte irrispettosi. Entrare nel loro mondo è faticoso e spesso gli adolescenti costruiscono barriere.

Il best supporter lo sa bene e sa anche che l'allenatore non ha la sua stessa libertà di trattare il figlio. Per questo è riconoscente.





Proprio per esprimere questa gratitudine, il best supporter:

- Cerca sempre di comprendere le motivazioni che sono alla base delle decisioni dell'allenatore e quando non gli è chiaro qualcosa chiede educatamente delucidazioni
- Si ricorda sempre che il coach è lì, oltre che per allenare suo figlio, per trasmettergli una delle cose più importanti del mondo: l'amore per lo sport
- Sa che il compito del coach è quello di essere il tecnico di suo figlio, mentre il compito del genitore è di trasmettere gli atteggiamenti di base verso la pratica sportiva. Questi atteggiamenti condizionano poi positivamente o negativamente il lavoro del tecnico
- Sa che spesso l'allenatore svolge questo mestiere come secondo lavoro, armato di tanta passione



Il successo o la mancanza di successo di tuo figlio come triatleta non indica che tipo di genitore tu sia. Mentre un figlio allenabile, rispettoso, grande compagno di squadra, forte mentalmente, resiliente e che non si risparmia mai... questi sì sono riflessi del tuo modo di essere genitore!

Sii il più grande sostenitore di tuo figlio.

DIVENTA IL SUO BEST SUPPORTER

