

## A CHI MI RIVOLGO?

Nell'ambito della **Strategia cantonale di prevenzione della violenza che coinvolge i giovani (2017–2020)**, è stata rilevata l'importanza della promozione di comportamenti rispettosi e della prevenzione della violenza in ambito sportivo. Le sinergie nate tra l'Ufficio del sostegno a enti e attività per le famiglie e i giovani e altri enti attivi in ambito preventivo hanno portato alla realizzazione dell'opuscolo "A chi mi rivolgo? Prevenzione della violenza e sensibilizzazione in ambito sportivo: l'offerta di supporto in Ticino".



**ti** Dipartimento della sanità  
e della socialità



**ti** Dipartimento dell'educazione,  
della cultura e dello sport



## SCHEDA "CONSIGLI PRATICI"

L'esigenza di fornire risposte concrete alle domande e ai dubbi di coloro che sono a contatto con i giovani in ambito sportivo ha portato allo sviluppo della presente scheda, contenente alcuni consigli pratici da applicare quotidianamente.

### ■ **Valorizzare la soddisfazione, non solo il risultato**

Ogni prestazione sportiva è accompagnata da un risultato: chi corre più veloce, chi segna più reti, chi ottiene più punti. Questo però è solo uno dei tanti motivi per cui si pratica sport. I bambini iniziano a fare sport soprattutto per il piacere di stare con i loro amici, per la soddisfazione di riuscire a fare cose che prima ritenevano impossibili e per la gioia di condividere emozioni con chi sta vicino a loro. È importante che tutti questi aspetti vengano valorizzati, sia nella fase di preparazione sia dopo la competizione, in modo che il bambino senta di essere più importante del risultato che ottiene.

### ■ **Giudicare il gesto tecnico, non la persona**

Un percorso sportivo di formazione spinge il bambino a migliorarsi costantemente e quindi a provare cose sempre più difficili. L'errore è parte integrante del percorso di crescita. In quest'ottica, quando il bambino che si sta allenando incontra delle difficoltà, è importante che il suo gesto tecnico sia criticato in modo costruttivo, spiegando cosa non ha funzionato, andando nel concreto di ciò che si è osservato, ma soprattutto mettendo in evidenza le risorse per superare gli ostacoli. Così facendo il giovane atleta si sentirà valorizzato, perché percepirà che il suo allenatore ha fiducia nei suoi mezzi. Giudicare negativamente il bambino quando non riesce a fare ciò che gli si propone trasmetterebbe invece una sensazione di incapacità, che intaccherebbe la sua autostima.

### ■ **Riconoscere e condividere gli obiettivi**

All'inizio di un percorso sportivo ognuno ha sogni e obiettivi: c'è chi si allena per vincere trofei, chi per diventare più forte, chi per scolpire il corpo, chi per altre motivazioni ancora. Ci sono poi gli obiettivi e le aspettative degli allenatori, dell'associazione sportiva, della famiglia o della società. L'obiettivo è ciò che spinge l'atleta a impegnarsi in quello che fa: in una prospettiva di collaborazione è importante che ogni attore in gioco condivida i suoi obiettivi in modo da definire un orientamento comune.

### ■ **Quando un genitore agisce in modo inopportuno, aiutatelo a ritornare lucido**

Capita che i genitori che assistono alle competizioni dei figli possano diventare inopportuni, aggressivi o volgari: spesso non lo fanno per cattiveria ma piuttosto perché vengono trascinati da un eccesso di emotività, che li rende poco lucidi su quale sia il loro ruolo e sugli effetti negativi dei loro comportamenti. Un allenatore, un dirigente o un altro genitore che sia confrontato a questi episodi può essere di grande aiuto se interviene in modo tranquillo, senza aggredire né giudicare, ma cercando di calmare l'altra persona. Nel momento in cui la persona si rende conto di quello che sta facendo molto spesso si ferma da sola, scusandosi per la sua condotta. Se invece la reazione è brusca e aggressiva significa che in quel momento l'emotività è troppo alta per riflettere su ciò che sta accadendo; sarà quindi prezioso riprendere il discorso in seguito. Ignorare queste situazioni significa invece tollerarle, dando un cattivo esempio ai ragazzi.