



ASD NUOVA PALLACANESTRO DESE

www.npdese.it

info@npdese.it

FEDERAZIONE
ITALIANA
PALLACANESTRO



Il Manuale Del Genitore

Lo sport è un'attività estremamente utile per la crescita e lo sviluppo dei bambini, non solo perché consente uno sviluppo armonico del corpo, ma anche perché costituisce un'opportunità di socializzazione, esplorazione e acquisizione di progressive abilità fisiche e mentali.

Lo sport rappresenta una preziosa opportunità per apprendere a padroneggiare un ambiente alternativo a quello familiare, per esercitare oltre ai propri muscoli le prime relazioni interpersonali con i pari e con nuovi adulti di riferimento, per sperimentare il successo o l'insuccesso nel tentativo di superare limiti e difficoltà.

La pratica di un'attività sportiva promuove uno stile di vita salutare che se interiorizzato accompagnerà il bambino per tutto il ciclo di vita. Lo sport influenza positivamente la vita dei bambini trasmettendo loro l'importanza del rispetto delle regole e dei tempi, e sostenendoli nell'affrontare le sfide che lo sviluppo comporta.

Perché vostro figlio fa SPORT?

- ✓ I genitori avvicinano i bambini alle attività che essi stessi prediligono, aspettandosi che la motivazione del bambino coincida con la loro.
- ✓ Fategli quindi da subito la domanda precisa: così saprete qual è la sua motivazione e non la confonderete con la vostra.

Infatti quando i bambini diventano ragazzi, e scelgono indipendentemente dalla volontà dei genitori, possono farlo comunque per ragioni davvero diverse, tra le quali:

- seguire una tradizione;
- sentirsi parte di un gruppo;
- imparare una tecnica particolare;
- la passione per la competizione;
- mettersi alla prova nel raggiungere degli obiettivi;
- emulare un personaggio famoso;
- trascorrere del tempo con gli amici che amano;
- fare felici i genitori;
- per pura curiosità.

Cosa incominciare a fare da subito?

- ✓ Il segreto è fare in modo che il bambino sia auto motivato, e voi come genitori dovete aiutarlo in questo partendo dall'ascolto delle reali motivazioni alla pratica dei vostri bimbi, nutrendole e amplificandole.
- ✓ Il feedback, ovvero il riscontro che date a vostro figlio, deve essere costruttivo sempre! Se volete fare crescere i vostri figli con una forte autostima e senso di sicurezza, confidenti nelle proprie capacità, questo è l'unico modo che avete per centrare questo vostro obiettivo. Concentratevi su ciò che hanno fatto bene, specificando cosa e come.

- ✓ Sottolineate sempre ciò che i vostri figli fanno bene, non date nulla per scontato o per dovuto! Anche ciò che a voi sembra una sciocchezza o una banalità, o un gesto facile, per i vostri bimbi può essere un'impresa che non deve passare inosservata ai loro genitori: così facendo li stimolerete a ripetere la prova positiva.

Di seguito vengono elencati alcuni suggerimenti per i genitori, frutto di esperienze maturate negli anni passati e che possono servire per dimostrare un modello di comportamento positivo nei confronti del proprio figlio, modello che non ha alcuna pretesa di essere seguito, ma di essere presentato come riflessione su alcune tematiche.

- Stimolare, incoraggiare la pratica sportiva, lasciando che la scelta dell'attività sia fatta dal bambino.
- Essere presenti, impegnarsi a conoscere il proprio figlio per le qualità, i limiti, le intenzioni, i desideri, i bisogni, gli errori ed i successi.
- Lasciare il bambino libero di esprimersi in allenamento ed in gara (è anche un modo di educarlo all'autonomia).
- Evitare di esprimere giudizi sui suoi compagni o di fare paragoni con essi: è una delle situazioni più antipatiche che si possano verificare sia per i piccoli che per i grandi.
- Educare al rispetto delle regole, degli impegni, delle priorità, dei propri indumenti, degli orari, dei compagni, dell'igiene personale.
- Tener conto che l'attività viene svolta da un bambino e non da un adulto.
- Stimolare il figlio nonostante gli errori ed i limiti.
- Fare critiche costruttive utilizzando messaggi chiari.
- Insegnare a gioire della vittoria e ad accettare l'amarezza della sconfitta.
- Incoraggiare a competere sulla base delle proprie capacità ed allo stesso tempo a migliorarsi continuamente impegnandosi agli allenamenti senza tralasciare la scuola.
- Abituare il bambino a farsi la doccia, ad allacciarsi le scarpe da solo e a portare lui stesso la borsa rendendolo così un po' alla volta autosufficiente.
- Cercare il più possibile di non entrare nel campo di gioco e nello spogliatoio lasciando che il bambino si senta partecipe di una squadra, senza avere gli occhi del genitore sempre addosso.
- Rispettare il ruolo degli allenatori evitando di interferire con il loro operato: chiedere, se opportuno, chiarimenti evitando così di alimentare pettegolezzi che si rivelano sempre dannosi per l'ambiente e creano situazioni ansiogene tra gli atleti.
- Educare l'atleta al rispetto dell'avversario, ricordandoci che lui stesso è un bambino/ragazzo.
- Rispettare gli arbitri ricordandoci che se non ci fossero loro non si potrebbero giocare le partite.
- Chiedere, se necessario, spiegazioni alla Società riguardo alcune scelte ritenute ingiuste senza criticare fin da subito l'operato della Dirigenza.

Voi siete lo sponsor principale del Vostro bambino, se non l'unico. Ma, non aumentate la pressione con argomenti di ordine economico. Rimanete comunque realistici nei Vostri investimenti. La logica e la semplicità si sono sempre rivelate buone consigliere. Date valore alle vittorie, anche le più facili. Approfittate delle sconfitte per aiutarlo a preparare il futuro.

MANUALE DELL'ATLETA

Il regolamento in palestra deve essere governato da poche regole e principi, cui i giocatori devono sempre attenersi, per una serena e costruttiva convivenza e reciproco rispetto dei ruoli.

- L'allenamento comincia un minuto prima dell'ingresso in palestra e termina un minuto dopo essere usciti dalla palestra, secondo gli orari stabiliti dalla società e dai coach. **Bisogna essere già pronti in palestra almeno 10 minuti prima dell'inizio.**

- In attesa dell'inizio dell'allenamento i giocatori non devono sprecare tempo con tiri strani, ma anticipare il lavoro di attivazione.
- In caso di ritardo, o di impossibilità di essere presenti all'allenamento, avvisare con un certo anticipo il coach o il vice coach tramite sms.
- **Non si parla con chi segue l'allenamento da bordo campo. Chiunque esso sia.**
- Se si ha bisogno di andar via prima della fine dell'allenamento, avvisare uno dei due coaches prima dell'inizio dell'allenamento.
- Non vogliamo palloni vaganti in palestra. Ogni pallone ha un proprietario. I palloni in eccedenza vanno riposti nell'apposita cesta, e recuperati rapidamente all'occorrenza.
- Ogni giocatore è responsabile del materiale di gioco (divisa, borsa, scarpe, ...) che la Società gli mette a disposizione.
- Non saranno tollerati scherzi di cattivo gusto fatti ai compagni di squadra o giocatori di squadre avversarie, né maltrattamenti alle loro cose personali o in dotazione.
- In palestra, prima, durante e dopo gli allenamenti o le partite, non saranno tollerati bestemmie, espressioni offensive nei confronti di compagni di squadra, avversari, allenatori, pubblico, arbitri.
- Non saranno tollerati inoltre atteggiamenti di insofferenza nei confronti di compagni, allenatori, dirigenti, avversari, arbitri, addetti al tavolo, commissari di gara o pubblico.
- In palestra è vietato l'uso del telefono cellulare o di qualsiasi altro strumento non necessario per l'allenamento o la partita.
- Ogni giocatore che ne ha bisogno può portare con sé in palestra una borraccia o una bottiglia di acqua o bevanda reidratante da usare durante le pause. **Durante l'allenamento non si va in spogliatoio a bere.**
- Ogni giocatore deve sempre avere a disposizione una maglia doubleface agli allenamenti.
- Ricorda che lo spogliatoio sarà in tua custodia per tutta la durata dell'anno agonistico. Perciò impara ad averne cura come fosse casa tua.
- Gli allenatori non hanno la presunzione di sostituirsi ai genitori. Vogliamo solo cercare di creare, all'interno del nostro gruppo, un clima di serenità e di rispetto delle regole, per una sana e costruttiva convivenza per tutti, noi per primi, con la consapevolezza che solo con il rispetto delle regole, il dialogo e l'armonia del lavoro si cresce.
- Eventuali violazioni delle norme saranno valutate dal consiglio direttivo che si riserverà di decidere eventuali azioni disciplinari da intraprendere. Le sanzioni possono essere inflitte per mancanze commesse sia nei locali in cui si svolge l'attività sportiva (locale o trasferta) compresi spogliatoi, sia in ambiti riconducibili alla società stessa. La convocazione dei genitori degli atleti ha come scopo quella di informare e trovare un punto di accordo. Le sanzioni possibili sono le seguenti e verranno stabilite di volta in volta a seconda dei casi:
 - o Richiamo verbale non ufficiale: a questa sanzione possono fare ricorso direttamente anche gli allenatori.
 - o Richiamo ufficiale verbale o scritto
 - o Consegne da effettuare in palestra
 - o Sospensione dell'attività per un periodo di tempo

“ Alla fine, in una partita come nella vita reale, non importerà chi ha vinto o perso, ma chi facendolo ha imparato qualcosa” .