

“SE NON LO VUOLE, NON LO FA.

Sembra essere una delle idee sempre più diffuse nell'educazione dei bambini.

«Se non ne hai voglia, non andare.»

«Se sei stanco, rimani a casa.»

«Se non ti senti a tuo agio, smetti.»

«Se l'allenatore ti mette sotto pressione, cambiamo squadra.»

«Se non giochi con l'intensità che vorresti, ce ne andiamo.»

«L'importante è che tu stia bene.»

Ma se un bambino deve sentirsi bene prima di affrontare qualcosa di difficile, abbiamo un problema.

Perché le esperienze che lo fanno crescere non sono sempre comode.

LO SPORT NON È COMODITÀ!

Lo sport agonistico ti spinge continuamente fuori dalla tua zona di comfort.

Allenarsi significa fare oggi qualcosa che ieri non eri ancora in grado di fare.

Significa impegno, fatica, frustrazione, tentativi, errori, correzioni e competizione.

Significa anche affrontare momenti in cui l'avversario è più bravo di te. Momenti in cui ti impegni, ma non riesci ancora a esprimerti come vorresti.

La prestazione si costruisce proprio lì, al confine tra ciò che sai fare e ciò che devi ancora imparare.

Se fai sempre e soltanto ciò che ti riesce facilmente, il tuo corpo non ha motivo di adattarsi. E nemmeno la tua mente.

Il progresso avviene quando ciò che ieri era difficile diventa sopportabile, poi familiare, poi normale.

E a quel punto bisogna alzare nuovamente il livello.

Ancora una volta, sarà difficile.

È così che si cresce.

IL PROBLEMA NON È CHE UN BAMBINO DICA: «NON CE LA FACCIO PIÙ»

È normale che succeda.

Il problema nasce quando a ogni «Non ce la faccio più» rispondiamo immediatamente: «Va bene, allora smetti».

Perché la mente impara molto velocemente:

Disagio = fermati.

Frustrazione = arrenditi.

Fatica = evita.

Critica = vattene.

Fallimento = cerca una via d'uscita.

E così, spesso senza rendercene conto, rischiamo di allenare proprio quel comportamento che un giorno criticheremo.

La tendenza ad arrendersi davanti alle difficoltà.

UN BAMBINO NON HA BISOGNO DI ESSERE SALVATO DA OGNI DISAGIO

Ha bisogno di imparare a gestirlo.

Esiste una differenza tra dolore e fatica.

Tra abuso e richiesta.

Tra esaurimento e stanchezza.

Tra umiliazione e correzione.

Tra «Non posso» e «Non ne ho voglia».

Ed è qui che entra in gioco il ruolo dell'adulto.

Non per ignorare ciò che sente il bambino, ma per aiutarlo a comprendere le proprie emozioni e a gestirle.

«Sei stanco? Lo capisco. Vediamo se riesci a fare ancora un piccolo sforzo.»

«Hai sbagliato? Può succedere. Riprova.»

«Non hai giocato? Lavora per conquistarti il posto.»

«Hai perso? Domani si torna in campo per capire cosa migliorare.»

«Non ne hai voglia? A volte dobbiamo fare anche ciò che non abbiamo voglia di fare.»

Naturalmente, tutto questo presuppone di saper distinguere una normale difficoltà da un dolore fisico, un disagio profondo o una situazione in cui il bambino ha davvero bisogno di fermarsi.

Educare alla resilienza non significa ignorare i bisogni dei bambini. Significa aiutarli a non diventare prigionieri delle proprie difficoltà.

LO SPORT INSEGNA CIÒ CHE LA VITA CHIEDERÀ DOMANI

* Andare avanti quando le cose diventano difficili.

* Sopportare la frustrazione senza scappare.

* Accettare di non ottenere immediatamente ciò che si desidera.

* Comprendere che il progresso richiede tempo.

* Imparare dagli errori senza perdere fiducia in sé stessi.

* Scoprire di essere capaci di fare molto più di quanto si pensasse.

Forse dovremmo smettere di chiederci continuamente:

«Ti senti a tuo agio?»

Perché nello sport agonistico, molto spesso, la risposta sarà:

«NO.»

Ed è assolutamente normale.

Oggi impari a correre più velocemente. Domani migliori la tua resistenza. Poi devi prendere decisioni in meno tempo, gestire la pressione e affrontare un avversario più forte di te.

Ogni volta che raggiungi un nuovo livello, devi affrontare nuove difficoltà.

Perché per migliorare bisogna spostare continuamente il confine delle proprie capacità.

NON DOBBIAMO CRESCERE FIGLI CHE NON INCONTRINO MAI DIFFICOLTÀ

Dobbiamo aiutarli a diventare persone capaci di affrontarle.

Non dobbiamo insegnare loro a trovare sempre una scusa per fermarsi, ma a cercare una soluzione per andare avanti.

Non dobbiamo eliminare ogni ostacolo dal loro cammino, ma fornire loro gli strumenti per superarlo.

Perché il nostro compito non è rendere la loro strada sempre più facile.

È renderli sempre più capaci di affrontare una strada difficile.

E soprattutto, dobbiamo insegnare loro che non è necessario avere sempre voglia di fare qualcosa per farla bene.

La disciplina non significa ignorare le proprie emozioni. Significa imparare a non dipendere esclusivamente da esse.

LA DISCIPLINA INIZIA DOVE FINISCE LA VOGLIA

La prestazione non comincia quando un bambino dice:

«Sono pronto. Mi sento forte. Oggi è tutto facile.»

Comincia quando dice:

«È difficile. Sono stanco. Non ci riesco ancora.»

E poi trova la forza di riprovarci.

PERCHÉ CRESCERE NON SIGNIFICA IMPARARE A NON FATICARE.

SIGNIFICA IMPARARE CHE LA FATICA NON È SEMPRE UN MOTIVO PER FERMARSI.

E, a volte, la lezione più importante che possiamo insegnare a un bambino è proprio questa:

«Non devi avere sempre voglia. Devi imparare a provarci anche quando non ne hai.»”

PAT REMONDEGUI

(Ovviamente sono principi validi per tutti gli sport, in primis anche per la pallacanestro)

