



COMPORAMENTI DA FAVORIRE per uno "stile di vita" da atleta

Educare attraverso lo Sport significa, anche, utilizzare tale strumento per infondere nei giovani atleti un modo di vivere rispettoso del proprio benessere e di quello altrui.

Quali comportamenti favorire per uno "stile di vita da atleta"? Ecco un breve decalogo.

Benessere psico-fisico

- Alimentarsi in modo corretto
- Recuperare la fatica fisica e mentale tramite un adeguato riposo
- Rispettare gli orari che scandiscono la propria giornata (sveglia mattutina, scuola, allenamento, tempo per lo studio, tempo libero, attività organizzate, ritirata serale)
- Occuparsi della propria igiene personale
- Curare l'ordine della propria persona (immagine, abbigliamento, ecc.)
- Conoscere i benefici dell'attività all'aria aperta e praticarla

Autonomia, responsabilità, socialità

- Acquisire un metodo di lavoro (scolastico e di allenamento) funzionale
- Acquisire comportamenti responsabili e civili
- Acquisire comportamenti sociali finalizzati ad una corretta convivenza
- Acquisire la capacità di espressione e controllo delle proprie emozioni

Ecco di seguito alcuni esempi, in ambito calcistico, che possono aiutare a comprendere e rendere più concrete questi obiettivi:

Comportamenti da adottare PRIMA, DURANTE e DOPO L'ALLENAMENTO

- Essere puntuali all'appuntamento
- Avvisare (telefonando) quando non si può essere presenti all'allenamento
- Salutare i compagni, i tecnici, gli addetti al campo/spogliatoio, gli accompagnatori (accoglienza)
- Aiutare l'allenatore ad organizzare lo spazio per l'allenamento (palloni, coni, ecc.)
- Rispettare ed accogliere i giocatori nuovi
- Rispettare i compagni e i loro oggetti personali (abbigliamento, portafogli, merenda, ecc.)
- Saper gestire lo spazio assegnato nello spogliatoio
- Prendersi cura del proprio abbigliamento sportivo (borsa, tuta, parastinchi, scarpe, ecc.)

- Distinguere tra il momento da dedicare all'attenzione e all'impegno e quello in cui si può allentare la tensione
- Partecipare attivamente senza risparmio

- Ritirare e riordinare il materiale sportivo utilizzato per l'allenamento
- Fare attenzione a non dimenticare il proprio abbigliamento nello spogliatoio
- Ritirare e riportare l'abbigliamento dimenticato dai compagni nello spogliatoio
- Porgere il saluto a compagni, tecnici, addetti al campo/spogliatoio, accompagnatori (commiato)

Comportamenti da adottare PRIMA, DURANTE e DOPO la PARTITA

- Preparare la borsa con tutto l'occorrente per disputare la gara
- Presentarsi al raduno in orario puntuale
- Presentarsi al campo di gioco con le scarpe di gioco pulite e funzionali (stringhe, tacchetti, ecc.)
- Prepararsi mentalmente (concentrazione, attenzione, motivazione)
- Saper fare un riscaldamento efficace
- Dichiarare l'eventuale infortunio, seppur lieve, o l'indisposizione psico-fisica
- Saper gestire l'ansia da prestazione
- Accettare le decisioni dell'allenatore
- Avere cura e massimo rispetto della maglia assegnata dalla società

- Ricordare ed utilizzare le indicazioni del tecnico
- Saper prendere le iniziative
- Comunicare con i compagni
- Collaborare con i compagni
- Aiutare i compagni
- Fare scelte funzionali sia al contesto della gara sia a quello ambientale
- Gestire i omenti difficili della gara sia personali sia di squadra
- Rispettare i compagni e gli avversari
- Rispettare l'arbitro e le regole del gioco
- Rispettare i genitori (propri e dei compagni avversari) ed il pubblico in genere
- Rispettare l'allenatore e i dirigenti
- Saper mantenere la calma (controllo emotivo) nei diversi momenti agonistici

- Stringere la mano all'arbitro
- Salutare il pubblico
- Stringere la mano al proprio avversario diretto
- Rispettare le strutture che accolgono (spogliatoio, doccia, bagni, ecc.)
- Riporre ordinatamente l'abbigliamento da gara (maglietta, pantaloncini, ecc.)
- Saper auto valutare il proprio contributo dato in partita e quello dato dalla squadra
- Salutare l'allenatore, i compagni, i dirigenti, gli addetti propri ed avversari indipendentemente dagli esiti dell'evento sportivo (commiato)

Tratto da "Allenatori e Insegnanti" – Lucia Castelli e Stefano Bonaccorso – Ed. CORRERE