



CERNUSCO FH 2026/27

GUIDA AI GENITORI

Cultura, comportamento e supporto ai giovani atleti
Documento di riferimento per le famiglie
Documento redatto dal Cernusco FH

1. Scopo

Questa guida chiarisce come le famiglie possono sostenere il percorso sportivo dei giovani del Cernusco FH in coerenza con la Linea Tecnica del club. L'obiettivo è creare un ambiente in cui ragazzi e ragazze possano crescere, competere, sbagliare, imparare e sviluppare autonomia.

Il genitore ha un ruolo decisivo nell'esperienza sportiva del figlio. Il modo in cui parla di allenamenti, allenatori, compagni, arbitri, vittorie e sconfitte influenza motivazione, fiducia, gestione della pressione e piacere di praticare sport.

2. Il ruolo del genitore

Il genitore sostiene, incoraggia e ascolta. L'allenatore allena e prende le decisioni tecniche. Tenere distinti i due ruoli aiuta il giovane a ricevere messaggi chiari e a costruire un rapporto diretto con lo staff.

La crescita non procede allo stesso ritmo per tutti. Età, maturazione fisica, esperienza hockeyistica, fiducia e competenze evolvono in tempi diversi. Evitare confronti continui con compagni, fratelli, sorelle o coetanei.

Favorire progressivamente l'autonomia: preparare il materiale, ricordare gli impegni, parlare con l'allenatore, gestire l'errore e assumersi responsabilità devono diventare competenze del giovane, con un supporto adulto adeguato all'età.

3. Codice di comportamento a bordo campo

- Sostenere la squadra con un linguaggio positivo e rispettoso.
- Lasciare allo staff le indicazioni tecniche e tattiche. Evitare di dare istruzioni dalla tribuna o dalla recinzione, anche quando l'intenzione è aiutare.
- Rispettare arbitri, avversari, allenatori, dirigenti e altri genitori. Niente insulti, proteste sistematiche, sarcasmo o commenti svalutanti.
- Evitare commenti pubblici su convocazioni, minutaggi, ruoli o qualità dei singoli giocatori.
- Non confrontare i ragazzi tra loro, soprattutto davanti al gruppo.
- Restare fuori dal terreno di gioco, dalla panchina e dagli spazi riservati alla squadra, salvo necessità concordate con lo staff.
- Non usare chat di squadra o social per sfogare rabbia, criticare persone o discutere decisioni tecniche.
- Ricordare che il comportamento dell'adulto è un modello: rispetto, autocontrollo e linguaggio usato a bordo campo insegnano quanto le parole dette ai ragazzi.

4. Competere, vincere e perdere

Al Cernusco FH si entra in campo con l'intenzione di competere e vincere. Nelle categorie giovanili, però, il risultato non definisce il valore del ragazzo né la qualità dell'intero percorso.

Fino all'Under 16 la priorità della programmazione resta la crescita completa: tecnica, tattica, fisica, mentale e relazionale. La partita serve anche a verificare ciò che si sta imparando e a individuare nuove priorità.

Il genitore aiuta il giovane a dare alla vittoria e alla sconfitta il giusto peso. Una vittoria non rende perfetta ogni scelta; una sconfitta non cancella i progressi. Impegno, coraggio, qualità delle decisioni, collaborazione, rispetto e capacità di reagire meritano attenzione quanto il risultato.

5. Dopo la partita

Subito dopo una gara le emozioni possono essere intense. Non è sempre il momento migliore per analizzare la prestazione. Lasciare al ragazzo il tempo di recuperare e chiedere se preferisce parlare subito o più tardi.

Domande utili:

- «Ti va di parlarmi della partita?»
- «Cosa ti è piaciuto di più?»

- «Cosa senti di aver fatto bene?»
- «Cosa hai imparato oggi?»
- «C'è qualcosa che vuoi riprovare in allenamento?»
- «Vuoi che ti ascolti o vuoi un consiglio?»

Frasi e comportamenti da evitare:

- trasformare il viaggio di ritorno in una revisione tecnica della partita;
- indicare immediatamente errori, posizioni o soluzioni che il ragazzo avrebbe dovuto scegliere;
- attribuire il risultato all'arbitro, all'allenatore, ai compagni o agli avversari;
- interrogare il ragazzo su minutaggio o convocazioni mentre è ancora emotivamente coinvolto;
- far dipendere approvazione, premi o vicinanza affettiva dal risultato sportivo.

Una frase semplice come «Mi ha fatto piacere vederti giocare» comunica sostegno senza trasformare la prestazione in un giudizio sulla persona.

6. Quando arriva una sconfitta difficile

Essere delusi è parte dello sport. Non serve cancellare subito l'emozione con frasi come «non importa» o «va tutto bene». È più utile riconoscere il dispiacere e lasciare spazio.

Dopo che l'emozione si è abbassata, aiutare il giovane a separare risultato, prestazione e identità personale. Una brutta partita non significa essere un cattivo giocatore. Cercare insieme uno o due apprendimenti concreti e poi riportare l'attenzione al prossimo passo.

Evitare di alimentare rabbia verso arbitri, compagni o staff. Il giovane osserva come gli adulti reagiscono alle difficoltà e impara da quel modello.

7. Quando il ragazzo appare demotivato

Un calo di motivazione temporaneo è normale. Prima di cercare soluzioni, ascoltare e capire: è stanchezza, frustrazione, difficoltà con il gruppo, paura di sbagliare, pressione, scarso divertimento, sensazione di non migliorare o altro?

Evitare minacce, ricatti, paragoni e discorsi centrati sul sacrificio fatto dalla famiglia. Cercare invece obiettivi piccoli e controllabili, valorizzare i progressi e favorire un confronto diretto con l'allenatore.

Se il disagio dura nel tempo o incide in modo evidente su umore, sonno, alimentazione, scuola, relazioni o desiderio di partecipare alle attività quotidiane, la famiglia dovrebbe parlarne con un professionista qualificato, oltre che con il club per gli aspetti sportivi.

8. Rapporto tra ragazzo, genitori, allenatore e club

Il Cernusco FH promuove una cultura del confronto. Quando età e situazione lo consentono, il primo passo è incoraggiare il giovane a parlare direttamente con l'allenatore. Imparare a chiedere chiarimenti, esprimere una difficoltà e ricevere feedback fa parte della crescita.

Se serve il coinvolgimento del genitore, il confronto va chiesto in un momento tranquillo, fuori dalla partita e dall'allenamento. L'obiettivo è capire e trovare una strada condivisa, non vincere una discussione.

Per temi che richiedono un coordinamento più ampio, allenatore, genitore e Direzione Tecnica possono confrontarsi insieme. Le questioni tecniche e formative vanno affrontate direttamente con le persone coinvolte, evitando discussioni parallele nelle chat.

9. Autonomia e responsabilità

La famiglia aiuta il giovane a diventare progressivamente responsabile della propria attività: puntualità, materiale personale, comunicazioni, recupero, cura dell'attrezzatura e rispetto degli impegni.

La cultura del club prevede anche responsabilità condivisa sul materiale tecnico. Aiutare a recuperare e sistemare palline, coni, casacche, porte e altre attrezzature è parte della vita di squadra, non una punizione.

Durante allenamenti e partite il telefono resta spento o riposto. Anche le famiglie possono sostenere questa abitudine evitando di aspettarsi risposte immediate mentre il ragazzo è sul terreno di gioco.

10. Allenarsi all'aperto e con la pioggia

L'hockey su prato è uno sport all'aperto. La pioggia, da sola, non è motivo per annullare o interrompere l'attività: salvo condizioni estreme o situazioni di sicurezza, ci si allena e si gioca regolarmente anche sotto la pioggia.

Gli staff sono preparati a gestire le condizioni meteorologiche nel rispetto delle procedure ufficiali, con particolare attenzione al rischio di fulmini. Quando le condizioni rendono l'attività non sicura, lo staff interrompe o sospende il lavoro.

Alle famiglie chiediamo di aiutare i ragazzi ad arrivare preparati alle normali condizioni di uno sport outdoor: abbigliamento adeguato alla stagione, K-way o giacca impermeabile leggera e, quando utile, un ricambio asciutto. L'obiettivo è vivere la pioggia con serenità, sapendo che la sicurezza resta sempre la priorità.

11. Palestra e sviluppo fisico

Il lavoro in palestra, se adeguato all'età e alla maturazione e seguito da un professionista competente, può far parte dello sviluppo atletico del giovane.

Se un atleta frequenta una palestra esterna, è importante informare il personal trainer che il lavoro deve essere coerente con lo sviluppo generale e con le esigenze dell'hockey su prato. Quando serve, lo staff tecnico e il preparatore atletico del Cernusco possono fornire linee guida utili al professionista esterno.

12. Cosa vogliamo rinforzare insieme

Il club e la famiglia danno messaggi coerenti quando aiutano il giovane a capire che:

- impegnarsi e frequentare con costanza conta;
- sbagliare fa parte dell'apprendimento;
- rispettare compagni, avversari e arbitri è parte della prestazione;
- chiedere e ricevere feedback è una competenza;
- prendersi cura del materiale e della squadra significa appartenere al gruppo;
- **vincere è un obiettivo della gara, crescere è l'obiettivo del percorso.**

13. In sintesi

Aiuta tuo figlio a vivere l'hockey come uno spazio di crescita, relazione e competizione. Sostienilo senza sostituirti a lui. Lascia allo staff il compito tecnico. Ascolta prima di correggere. Dai valore a impegno, apprendimento, comportamento e progressi. Rispetta il tempo necessario per crescere.

Il messaggio che vogliamo trasmettere è semplice: il ragazzo deve sentire che la famiglia è dalla sua parte indipendentemente dal risultato della partita.

14. Riferimenti

- Linea Tecnica Cernusco FH 2026/27.
- KNHB - Sportiviteit & Respect e Omgaan met ouders.
- American Academy of Pediatrics / HealthyChildren.org - Parenting an Athlete e Mental Skills Children Need for Sports.
- TrueSport - materiali per genitori su cultura di squadra, comunicazione e gestione delle sconfitte.