

## **Quando i bambini sono sotto pressione**

Da : The Ultimate Sports Parent by Peak Performance Sports - Patrick Cohn and Lisa Cohn

Una sfida importante per i bambini che praticano sport oggi è l'approvazione del loro comportamento da parte degli altri.

I giovani atleti spesso si preoccupano troppo di ciò che gli altri possono pensare di loro.

Gli atleti giovani vogliono che gli altri li tengano in alta considerazione : vogliono essere accettati, rispettati e ammirati dagli altri. In un certo modo, questo è del tutto normale.

Ma quando essi sono troppo preoccupati di ciò che gli altri pensano del loro rendimento, spesso trovano difficile eseguire ciò che sanno fare durante la gara.

Si preoccupano, si bloccano e hanno paura di deludere gli altri.

Gli atleti giovani si basano troppo su ciò che essi si immaginano che gli altri pensano di loro per poter avere una forte considerazione di sé.

Spesso gli atleti associano la considerazione di sé con i risultati nello sport.

Essi spesso pensano che se amici, allenatori e familiari rispettano o ammirano le loro capacità atletiche allora essi sono per loro persone migliori.

Se i vostri figli si convincono di questo, credono che otterranno il vostro rispetto e la vostra approvazione se il loro rendimento nello sport sarà buono ( naturalmente questa convinzione non è sempre vera ).

I genitori degli atleti devono capire che il bisogno di un ragazzo di approvazione esercita comunque un'altra pressione su di lui.

Gli atleti che desiderano a tutti i costi l'approvazione degli altri diventano ansiosi in gara, e temono di fallire o di fare brutte figure in pubblico.

Il preoccuparsi troppo di ciò che gli altri pensano è una delle radici alla base della paura dell'insuccesso per gli atleti. Essi temono di fallire a causa del giudizio negativo dei loro pari !