

Da: Ultimate Sports Parents (2/5/07)
Patrick Cohn, Ph.D., Mental Training Expert
& Lisa Cohn, Youth Sports Parenting Author

Sapevate che il 75% di tutti i giovani atleti abbandona lo sport entro l'età dei 13 anni ?
Abbandonano perchè non si divertono più a prendere parte allo sport a livello giovanile.

Quali sono i fattori che potrebbero portare i giovani atleti a lasciare ?
Prima di tutto può darsi che giochino per il motivo sbagliato - perchè un genitore o un allenatore li spinge a giocare. In fondo, giocare per far contento qualcuno non fa felice l'atleta.

In secondo luogo può essere che sentano troppo la pressione di dover giocare bene.
Quando i ragazzi sentono troppa pressione spesso rendono meno. La loro fiducia e la loro contentezza possono crollare.

In terzo luogo, i compagni, i genitori e gli allenatori potrebbero aspettarsi troppo dai giovani atleti - specialmente gli atleti di talento. Grandi aspettative possono minare la fiducia e la felicità degli atleti.

Per assicurarvi che i vostri giovani atleti continuino ad amare lo sport assicuratevi che giochino perchè vogliono giocare e che sono motivati per le ragioni giuste. Permettete ai vostri giovani atleti di guidarvi. Se tutto viò che vogliono è giocare per divertirsi lasciate che facciano solo questo.

Non spingeteli a cercare di raggiungere livelli più alti di competizione se la cosa che li interessa di più è giocare per divertirsi con i loro amici. Se li spingete i vostri sforzi potrebbero ritornarvi contro e i vostri ragazzi potrebbero lasciare lo sport. A volte i ragazzi danno moltissimo quando possono sviluppare fiducia a livelli più bassi.

Inoltre, non concentratevi troppo sui risultati. Vincere può essere divertente per i genitori. Ma non è sempre la cosa più divertente per i ragazzi. Tenete bene in mente i benefici a lungo termine della partecipazione all'attività sportiva. Essendo parte del mondo dello sport i ragazzi imparano qualità importanti per la vita come la sportività, il lavoro di squadra e la capacità di affrontare le avversità. Inoltre restano sani e in forma.

Verificate le vostre motivazioni. Volete che i vostri ragazzi pratichino sport per vincere premi o per avere quei successi che non avete avuto voi ?
Non date per scontato che i vostri atleti abbiano le stesse motivazioni o gli stessi obiettivi che avete voi nello sport.

Siate buoni supporter. Siate positivi e sostenete le squadre dei vostri giovani atleti e dei loro allenatori. Trovate un modo per aiutare la squadra. Potete essere un accompagnatore o mettervi a disposizione per preparare la merenda per i ragazzi, ad esempio. Mentre sostenete la squadra assicuratevi di tenervi in disparte come " allenatori ". Lasciate fare l'allenatore all'allenatore.

Per saperne di più sul ruolo del genitore nello sport :
http://youthsportspsychology.com/ultimate_sports_parent_workbook.php