

Come gli adulti tolgono la gioia dallo sport e come possiamo risolvere questa cosa

Stavo recentemente guardando una partita di calcio di un ragazzino di 12 anni, e l'ho visto di nuovo. Come un cervo illuminato dai fari, il difensore a sinistra della squadra blu era apparentemente incagliato nel campo ed insicuro su dove andare o cosa fare.

E' tornato alla linea laterale, dove il suo allenatore gli stava sollecitando: accelera, avvicinati al tuo uomo, non lasciare che prenda la palla e si giri".

Allora il bambino è andato verso l'altra linea laterale, e lì c'era suo babbo che gli stava dicendo: "lascialo andare, quel giocatore è più veloce di te, non lasciare che loro giochino dietro te".

Quindi che fa?

Mentre dovrebbe concentrarsi sul gioco, deve invece fare una scelta.

Ignoro mio babbo, con il quale vivo insieme, lo ascolto in macchina tornando a casa e ci passo l'intera settimana insieme prima della prossima partita? O ascolto il mio allenatore, che è il mio insegnante, che è colui che mio padre mi ha detto devo ascoltare e rispettare, che ha il potere di farmi giocare o di farmi sedere in panchina quando non ascolto?

C'è anche da chiedersi perché molti hanno paura di fare errori?

Perché sembra che non stiano imparando niente?

Perché smettono di divertirsi facendo sport?

C'è anche da chiedersi perché così tanti bambini smettono di giocare, quando la loro unica scelta con cui si trovano faccia a faccia fine ogni settimana è ignorare testardamente, e ai loro occhi mancare di rispetto, l'autorità di un importante figura nelle loro vite?

Noi tutti amiamo i nostri figli, e vogliamo il meglio per loro, ma in questa frequente gara verso nessun luogo che chiamiamo sport giovanile, le nostre parole e azioni non sono di aiuto ai nostri figli nonostante le nostre migliori intenzioni.

Loro fanno male alla performance invece di aiutare, e rendono lo sport un posto di delusione invece che di divertimento.

Molti bambini smettono con lo sport quando il piacere non c'è più, il piacere è una delle tre componenti chiave del risultato e della partecipazione a lungo termine nello sport (autonomia e la motivazione intrinseca sono le altre due). Per molte ragioni, molti adulti si sono convinti che gli sport possono essere o competitivi o divertenti, ma non entrambi, e non possono più in torto di così. Questo succede perché le persone non capiscono che il piacere riguarda la felicità che deriva dal perseguire il proprio potenziale e la propria passione. Riguarda il fare meglio, riguarda il momento e il fare ciò che si ama fare. Il divertimento non è la stessa cosa del piacere, che ha una durata breve (come mangiare un vaschetta di gelato Ben and Jerry's). chiunque abbia corso una maratona sa che la distanza da correre non è sempre piacevole, ma può portare grande gioia.

Chiunque pensi che la gioia non sia parte della competizione ha bisogno solo di sapere che la migliore squadra di basket di sempre, 2016 Golden State Warriors, ha 4 valori fondamentali uno dei quali è la gioia.

I Warriors, come i bambini, capiscono che la gioia è parte del competere. Quando i genitori e gli allenatori dimenticano che le loro giovani squadre sono piene di ragazzini che vogliono giocare bene e divertirsi, i ragazzini iniziano a chiedersi se l'esperienza che non è più gioiosa abbia valore. Le cose negative iniziano a contare più di quelle positive, e quando smette di essere divertente, smettono.

Sei modi in cui gli adulti tolgono la gioia dallo sport:

1. **Genitori che allenano dagli spalti:** quando viaggio e parlo alle organizzazioni scolastiche e sportive, spesso parlo agli atleti e quando chiedo: “cosa ti piacerebbe che i tuoi genitori sugli spalti ti dicessero durante la partita?” il 99% di questi bambini risponde immediatamente un fragoroso “NIENTE!” Nessun atleta mi ha mai detto: “Adoro quando i miei genitori mi dicono cosa fare” o “è fantastico quando mio padre grida verso l'arbitro”.

Adesso la cosa divertente però. Quando chiedo ai genitori “cosa i vostri figli vogliono sentire da voi dagli spalti” loro subito rispondono: “NIENTE”. Loro sanno cosa vogliono i loro figli, ma ecco il colpo di scena: chiedo “ma cosa hai intenzione di fare questa settimana alla partita di tuo figlio?” La risposta di molti genitori è come sappiamo, urlare istruzioni, disprezzare gli arbitri, lamento collettivo quando il bambino fa un errore. Quasi tutti fanno l'esatto contrario di quello che i loro figli vorrebbero che loro facessero. Questo sgarbato, confusionario e distruttivo insegnare quando loro stanno provando a giocare, e prendono un feedback dall'allenatore, dai compagni, e dai genitori. La prossima volta che vedi un giocatore girarsi verso la linea laterale e urlare “shut up, I got it” dovresti probabilmente seguire il suo consiglio.

2. **Urlare istruzioni mentre la palla sta rotolando:** ogni adulto che dà istruzioni ad un giocatore impegnato nel gioco, sotto pressione, e che prova a prendere le decisioni che il gioco richiede, disorienta. E' anche scientificamente provato che diminuisce la performance. Il mio amico Tom Statham, che ha allenato al settore giovanile del Manchester United per 29 anni, dice “noi non alleniamo quando il pallone rotola.” Lascia che i giocatori prendano decisioni lascia che loro imparino sia dal buono che dal cattivo. Tutte le volte che risolviamo un problema al posto di un giocatore che sta giocando ritardiamo il suo apprendimento. E' meglio chiedere dopo la partita “dove potresti essere stato in questa partita?” che dire al bambino to pinch in, get rid of it, or my favorite, “SHOOT!” Se un insegnante dà a vostro figlio le risposte del test di matematica, loro avranno un buon risultato, ma non avranno imparato niente. Giusto? Questo è come molti allenatori e genitori fanno nello sport.

3. **Mancanza di rispetto verso gli ufficiali di gara:** insegniamo ai nostri figli a rispettare le figure che hanno autorità, dagli insegnanti ai genitori agli allenatori e sì anche gli arbitri. Poi come l'arbitro fa un errore, perdiamo la testa. Imprechiamo, urliamo, perdiamo la pazienza, e poi ci chiediamo perché i nostri figli fanno uguale. We ride an official and poi rimproveriamo l'ammonizione di un giocatore che ha preso un cartellino per un fallo tecnico o per una protesta. E' fuorviante per un bambino quando l'obiettivo del disprezzo dell'adulto è poco più grande del giocatore stesso. La prossima volta che vedi genitori urlare ad un guardalinee di 12 anni fai caso alla reazione dei bambini in campo. Per favore, sii coerente con quello che chiedi ai tuoi figli perché loro non saranno come dici, ma come tu fai.

4. **Genitori che interrogano gli allenatori:** Quando i genitori si interrogano sulle decisioni dell'allenatore, la posizione dei giocatori, il tempo di gioco, tattica e altro loro minano l'autorità dell'allenatore e il rispetto del giocatore per l'allenatore. Tu insegna ai tuoi figli di dubitare di tutto ciò che l'allenatore dice loro, e questo li fa diventare insicuri nel quando giocano. Inoltre allontana la loro attenzione dalle cose che possono controllare, come la loro mentalità, il loro impegno, la loro concentrazione, and li porta *turns uncontrollable like coaching decisions*.

Sì, tuo figlio potrebbe avere un allenatore che vede le cose diversamente da te, e quindi? Se davvero ne sai più dell'allenatore, dovresti allenare te. Se non hai abbastanza tempo o abbastanza energia per farlo, sii grato del fatto che qualcun altro lo fa. Mi ricordo come

allenatore di college stessi guardando giocare il figlio del precedente allenatore della nazionale di calcio femminile Tony De Cicco, e Tony stava semplicemente guardando, come padre. Ha vinto una coppa del mondo, ma ha dimostrato a suo figlio che in quella squadra, l'allenatore era la figura con l'autorità. Se un allenatore che ha vinto una coppa del mondo può stare zitto, potete farlo anche voi.

5. Giudicare come gioca il compagno di squadra: I compagni di squadra di un atleta sono come degli amici. Quando un genitore prova a far sentire meglio il figlio dicendo: "Non so perché Jenny gioca sempre al posto tuo, lei lancia la palla troppo lontano" è molto spiacevole per il figlio. Quando un allenatore fa commenti denigratori verso la panchina a proposito di chi sta giocando, quando tu ci metti del tuo nei commenti, l'unica cosa che i bambini pensano è "che cosa starà pensando su di me adesso?" Tu stai parlando alle spalle di un suo amico e stai distruggendo la fiducia che i compagni di squadra hanno bisogno di avere l'uno verso l'altro e verso l'allenatore. Tieni per te i tuoi pensieri.

6. Fare il viaggio di ritorno a casa dopo la partita come un momento di insegnamento": Ah sì, il ritorno a casa, il momento di sport meno gradito ai bambini. Tutte le volte che chiedo ad una classe piena di studenti-atleti di parlarmi a proposito dei ritorni a casa, i loro occhi ruotano collettivamente come a causare un piccolo terremoto. Molti bambini mi dicono che non gli importa dei commenti della mamma e del babbo, (se loro sanno davvero di cosa si sta parlando) ma piace a pochi che lo facciano nel viaggio di ritorno a casa. La sensazione è reciproca sulla critica da un allenatore arrabbiato immediatamente dopo una pesante sconfitta. I discorsi post-gare dei bambini sono basati su cose che è andato male, e non su cosa è andato bene. Loro sono fisicamente e psicologicamente esausti, e vogliono solo passare oltre. Se ci pensi, non c'è molto che possa essere detto immediatamente dopo una partita che non può essere detto prima del successivo allenamento, o in albergo più tardi, quando la componente emozionale è minore. E' superfluo da dire, genitori lasciate che la conversazione nel viaggio verso casa sia dettata dai vostri figli, e a meno che non lo tirino fuori loro, non parlate della gara. Gli allenatori dicono solo quello che c'è bisogno di dire immediatamente dopo la gara, e riservano l'insegnamento e le critiche per dopo quando tutti sono meno presi dalle emozioni. C'è una soluzione semplice, credeteci o no. Siete pronti? Chiedere a vostro figlio: "Che vuoi?" Chiedete loro cosa rende lo sport divertente e cosa no, e poi quale sia la cosa più divertente. Chiedere ai bambini cosa vogliono è una delle 8 cose evidenziate nel progetto Play Initiative dell'istituto di Aspen per trasformare lo sport giovanile. Perché? Perché funziona! Se non la pensi così, chiedi a te stesso "perché i bambini giocano così tanto ai videogames? Perché i produttori di videogames chiedono ai bambini cosa li spinge a giocare ancora di più, e loro glielo danno! E' perché loro prendono l'input dell'utilizzatore e fanno la versione 2016 migliore della 2015 implementandola con i suggerimenti dell'utilizzatore.

Se i genitori e gli allenatori prendono un momento per chiedere ai loro atleti "cosa possiamo fare in più in modo che voi vogliate poi giocare ancora di più?" e poi noi mettiamo in pratica alcuni dei loro consigli, grandi cose possono succedere. I bambini Kids sarebbero capaci di prendersi la responsabilità dell'esperienza. I genitori lascerebbero andare i loro figli, e mostrerebbero rispetto verso di loro, gli allenatori e gli arbitri. E gli allenatori avrebbero squadre piene di giocatori motivati, diligenti e senza paura. Ci sarebbe più gioia nel fare sport, e questo mi sembra molto bello.