



SPORT DE QUALITÉ | PARENTS

Le développement à long terme de l'athlète et le développement à long terme du joueur sont des cadres de travail ou des feuilles de route pour des étapes appropriées à l'âge et au stade vers un mouvement de qualité dans le sport et la vie. Lorsqu'ils sont correctement mis en œuvre, ils peuvent aider les parents à comprendre et à se connecter au processus de développement.

Le développement holistique des athlètes signifie que nous nous concentrons sur le développement complet des athlètes. Pour aider à simplifier ce sens, il a été décomposé en 5C.

- Compétence – capacité physique telle que la vitesse, la force, l'endurance, etc.+
- Compétence – capacités techniques/tactiques telles que dribbler, manier un bâton, etc.+
- Caractère – capacité mentale/psychologique telle que le respect du jeu, des coéquipiers, des adversaires, etc.+
- Confiance – capacité mentale/psychologique telle que la résilience, le cran, la force mentale, etc.+
- Connexion – capacité sociale/émotionnelle telle qu'avoir du plaisir, relations avec les coéquipiers, etc.+

Les rôles des parents dans le sport sont différents de ce qu'ils étaient il y a une génération. Beaucoup estiment qu'ils doivent se battre pour donner une opportunité à leur enfant, planifier afin d'obtenir l'avantage et forger une voie sportive plus facile pour eux. Ce n'est pas exact et nécessite de l'éducation, de la confiance et du courage pour reconnaître ce qu'implique le fait d'être un parent de qualité dans le sport, afin que les familles puissent vivre ces valeurs au quotidien.

TOP CINQ DES CHOSES QUE LES PARENTS PEUVENT FAIRE POUR AIDER À FAVORISER UNE EXPÉRIENCE SPORTIVE DE QUALITÉ:

1. Assurez-vous que votre enfant **s'amuse**. C'est la principale raison pour laquelle les enfants jouent et continueront de le faire.
2. Offrez et soutenez votre enfant avec un club, un entraîneur et un environnement d'entraînement de qualité. Posez des questions.
3. Exposez votre enfant à une variété d'expériences sportives par rapport à la spécialisation dans un seul sport.
4. Travaillez en partenariat avec l'entraîneur de l'enfant pour favoriser des résultats positifs mutuellement convenus.
5. Maîtrisez le vocabulaire de 9 mots des parents sportifs de qualité.
 - a. En sortant de la voiture = 'Amuse-toi'.
 - b. En revenant à la voiture = 'J'aime te voir jouer'.
 - c. Et en général, les fins de semaine = 'Va juste jouer'

TOP CINQ DES STRATÉGIES POUR ÊTRE UN PARENT DE QUALITÉ UN JOUR DE MATCH :

1. Concentrez-vous sur et célébrez les processus qui sous-tendent la performance et non les résultats à court terme.
2. Posez beaucoup de **questions** qui permettent à votre enfant de réfléchir à l'expérience sportive.
3. Pensez au « **comportement des parents sur la ligne de touche** » et mettez en place des stratégies positives.
4. Gardez les choses en perspective, traitez les hauts et les bas dans une mesure égale dans la mesure du possible.
5. **Soyez conscient du retour en voiture**. Faites de votre mieux pour être un parent et n'utilisez pas ce temps pour vous défouler, même si vous vous sentez frustré.

Pour de l'aide supplémentaire, connectez-vous avec nous <http://qsportshub.com/connect/>