



7 raisons qui expliquent pourquoi les athlètes quittent le sport

1. Parents insistants

Ce comportement dominant peut amener les athlètes à détester un sport qu'ils devraient pratiquer simplement parce qu'ils ne sont jamais autorisés à en faire une pause. Un moyen simple de supporter les athlètes à travers cela est de parler à ses parents. L'objectif étant de leur faire réaliser les effets néfastes de leurs tactiques. Ils seront par la suite plus attentifs aux diverses situations qui se présentent par rapport à leur enfant et au sport.

2. Blessures

Les blessures sont le pire cauchemar de tous les athlètes, mais avec l'énorme tension que nous mettons sur leur corps, les blessures sont courantes et peuvent être l'une des principales raisons pour lesquelles de nombreuses personnes abandonnent le sport. Les blessures sont - dans une certaine mesure - évitables grâce à des exercices de pré-entraînement, un bon échauffement et un entraînement intelligent. Le plus souvent, la venue d'une blessure n'a pas besoin de mettre fin à la carrière d'un athlète. Les physiothérapeutes (entre autres) sont désireux d'aider tout sportif à retrouver ses capacités.

3. Entraîneurs

Les entraîneurs dictent souvent les sentiments de l'athlète envers le sport. Si un entraîneur contrôle excessivement, est un intimidateur et prend l'habitude d'avoir des favoris, il ou elle découragera probablement les athlètes de vouloir continuer la pratique sportive. Cependant, les entraîneurs intègres qui traitent bien leurs athlètes et aident à leur inculquer des leçons de vie grâce au sport font plus que garder les athlètes dans le sport, ils les aident à devenir de meilleures personnes.

4. Manque de vie sociale

Les jeunes adorent passer du temps avec leurs amis, et si de nombreux athlètes trouvent des amis dans le sport, certains veulent passer du temps avec leurs amis à l'extérieur. Cela peut conduire à ne pas s'entraîner pour passer du temps avec des groupes de personnes qui ne sont pas des athlètes du même milieu et éventuellement les amener à arrêter la pratique sportive (car ils deviennent jaloux de ceux qui ont du temps libre et qui sont plus détendus). Cela ne doit cependant pas être le cas. Les athlètes peuvent apprendre à bien équilibrer leur temps afin de pouvoir profiter d'autres choses pendant leur temps libre. Les athlètes engagés trouvent souvent que le plus grand attrait du sport est le cercle social qui l'accompagne.

5. Entraînements ennuyeux

Chaque athlète a un entraînement qu'il déteste. Ces entraînements sont normalement monotones et ternes. Maintenant, imaginez faire un de ces entraînements tous les jours. Lentement, la haine pour le décor se transforme en une haine pour le sport lui-même. En faisant des entraînements amusants ou en les mélangeant, un entraîneur améliorera non seulement son équipe, mais gardera les athlètes intéressés et engagés dans le sport.

6. École

L'éducation est importante. Parfois, le dévouement nécessaire au sport peut avoir un impact négatif sur les performances d'un athlète à l'école. Finalement, certains athlètes abandonnent le sport pour améliorer leurs notes. Un club peut lutter contre cela en encourageant les athlètes à équilibrer leur éducation et leur sport. Un bon entraîneur comprend que l'école est une priorité et il comprendra quand une pratique doit être manquée ici et là.

7. Manque d'amélioration

Il est impossible d'empêcher les athlètes de se comparer à leurs coéquipiers. Ils font les mêmes entraînements et participent aux mêmes rencontres les uns contre les autres. En apprenant à un athlète à se comparer uniquement à lui-même et à se concentrer sur son propre potentiel et développement, l'athlète apprendra que le sport concerne la performance individuelle et ce qui peut être appris dans le processus de raffinage.

Source : <https://www.swimmingworldmagazine.com/>

