



## A importância da família junto do jovem desportista

*“No mundo do desporto, não são raras as situações onde observamos os pais, que são as pessoas que mais gostam das crianças, transformarem-se nos seus maiores inimigos (...) mas é também uma realidade, que a grande maioria dos pais apoia os seus filhos, o que torna o epicentro de suporte ao desenvolvimento desportivo. (Raposo 2006)*

Todos os pais querem o melhor para os seus filhos. Esta afirmação faz com que os pais tenham uma natural e normal visão centrada nos seus filhos e uma visão afunilada da sua prática desportiva, tendo dificuldade na maior parte das vezes de analisar o envolvimento desportivo em que os filhos se encontram inseridos.

Felizmente a maioria dos pais são participativos e envolvem-se correctamente no acompanhamento dos seus filhos no desporto, sendo um contributo essencial à sua formação. Mas infelizmente é um facto cada vez mais assistido e debatido no desporto, alguns pais, procuram nos filhos o sucesso que nunca experimentaram como praticantes desportivos, e outros por terem sido bons praticantes e atingido bons resultados manifestam ressentimento pelos filhos não conseguirem alcançar feito idênticos aos seus.

Os pais são um pilar fundamental na formação dos atletas assumindo um papel fundamental e crucial para o sucesso da formação desportiva e da construção de uma carreira desportiva. Para isso têm que colaborar de forma positiva na formação da personalidade do jovem e encarar com naturalidade o treino e a competição e percebendo que cada criança e jovem é diferente biológica e psicologicamente e existem igualmente ritmos de aprendizagem e maturação diferenciados.

Para muitos pais o que interessa são os resultados desportivos nos treinos e nas competições, criando nesses resultados a base da análise do desempenho dos seus filhos, fazendo com que o seu sucesso oscile com os seus bons ou maus resultados, não entendendo assim que estas oscilações são normais no processo de formação desportiva. A atitude certa passará sempre pela não criação de expectativas exageradas quando surgem os bons resultados e a não desvalorização nem comparação quando os resultados, por diversos motivos, surgem menos bons, aí tem que haver a tentativa da compreensão e da consequente aprendizagem que daí advém.

Espera-se assim que os pais ajam de forma a que os filhos não faltem aos treinos, sejam pontuais, que pratiquem uma boa alimentação e tenham bons hábitos de vida, que controlem as horas de repouso/sono, que tenham atenção ao seu estado de saúde, comunicando sempre que surja qualquer sintoma fora do normal, que transmitam entusiasmo, que adoptem atitudes positivas e compreensão nos momentos menos bons, que respeitem as competições, os seus regulamentos e decisões de arbitragem, não misturem a sua função com a do treinador, que sejam um pilar de apoio no decurso de todo o processo formativo. No fundo que deixem os seus filhos CRESCER como atletas e como Homens.

Segue-se um quadro que sistematiza de uma forma muito directa a assertiva aquilo que os pais **devem e não devem fazer para ajudar os filhos** que praticam desporto.

O que os pais <b>não devem fazer</b> para ajudar os filhos que praticam desporto:	O que os pais <b>devem fazer</b> para ajudar os filhos que praticam desporto:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forçar os filhos a praticarem qualquer actividade desportiva;</li> <li>• Discutir com árbitros e juízes;</li> <li>• Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, treinadores, árbitros e outros pais;</li> <li>• Interferir de algum modo no trabalho do treinador;</li> <li>• Criticar excessivamente os resultados alcançados pelo filho;</li> <li>• Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o seu futuro como praticante desportivo;</li> <li>• Alimentar, com elogios fáceis, a aparecimento de atitudes de vaidade e sobrançeria;</li> <li>• Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar presente nas competições em que eles participem;</li> <li>• Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo;</li> <li>• Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e acompanhantes dos adversários;</li> <li>• Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de o praticar;</li> <li>• Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos;</li> <li>• Aplaudir todas as marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza;</li> <li>• Ajudar a conciliar a sua actividade escolar e desportiva;</li> <li>• Apoiar e acompanhar a actividade sem pressionar ou intrometer-se;</li> <li>• Ter sempre presente que se trata de uma actividade dos jovens e para jovens;</li> <li>• Ajudar o treinador, o dirigente e o clube na resolução dos problemas relacionados com a actividade desportiva em que ele está envolvido;</li> <li>• Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar o filho a assumir semelhante atitude.</li> </ul>

