



JOVENS NO DESPORTO  
UM PÓDIO PARA TODOS

# DESCULPE, O SEU FILHO PRÁTICA DESPORTO?



Instituto do  
Desporto de Portugal







JOVENS NO DESPORTO  
UM PÓDIO PARA TODOS

**DI**  
Instituto do  
Desporto de Portugal

DESCULPE, O SEU FILHO PRÁTICA DESPORTO?

## DEVEM FAZER

### O QUE OS PAIS **DEVEM FAZER** PARA AJUDAR OS FILHOS QUE PRATICAM DESPORTO

- Estar presentes nas competições em que eles participem;
- Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo;
- Dar bons exemplos, através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes dos adversários;
- Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar;
- Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos;
- Aplaudir todas as boas jogadas e as boas marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza;
- Ajudar a conciliar as suas actividades escolares e desportivas;
- Apoiar e acompanhar a actividade, sem o pressionar ou intrometer-se;
- Ter sempre presente que se trata de uma actividade dos jovens e para os jovens;
- Ajudar o treinador, o dirigente e o clube na resolução dos problemas relacionados com a actividade desportiva em que ele está envolvido;
- Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar os filhos a assumirem semelhante atitude.

## NÃO DEVEM FAZER

### O QUE OS PAIS **NÃO DEVEM FAZER** PARA AJUDAR OS FILHOS QUE PRATICAM DESPORTO

- Forçar os filhos a participarem em qualquer actividade desportiva;
- Discutir com os árbitros e os juizes;
- Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de praticantes, treinadores, árbitros e outros pais;
- Interferir de algum modo no trabalho do treinador;
- Criticar excessivamente os resultados alcançados pelos filhos;
- Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos;
- Alimentar. Com elogios fáceis, o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria;
- Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.

Sabemos que estão dispostos a fazer tudo pelo bem estar dos vossos filhos.

Sabemos também que costumam acompanhar a actividade desportiva que eles realizam e que gostavam de lhes proporcionar uma experiência agradável, de os encontrar satisfeitos depois dos treinos e das competições, de os ver obter resultados acima da média e ganhar as provas ou os jogos em que participam.

Pois bem! Gostaríamos de recordar que o vosso comportamento e a maneira como os acompanham na prática desportiva quotidiana que eles realizam, vai condicionar os efeitos dessa presença, podendo mesmo, sem querer, estar a minimizar os potenciais efeitos positivos que o desporto lhes pode trazer, transformando-os em influências desagradáveis, ou mesmo prejudiciais, para a sua correcta formação.

É certo que não estão sozinhos nessa responsabilidade. Treinadores, dirigentes, árbitros, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção, compartilham desse dever, que é tanto social como desportivo. Treinador, pai e jovem praticante formam mesmo o triângulo básico deste tipo de prática, sendo o correcto relacionamento que se estabelece entre eles, um argumento determinante para a qualidade da experiência vivida e para o tipo de benefícios que o desporto lhes proporciona.

A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os pais o acompanham, pela maneira serena e comedida como o ajudam a viver o seu dia a dia, pelo modo como colaboram nos momentos de alegria e de tristeza que eles, certamente, irão encontrar.

Nestas circunstâncias, **de que maneira é que os pais podem contribuir** para que os seus filhos vivam momentos agradáveis quando praticam desporto, beneficiando de tudo aquilo que essa actividade lhes pode proporcionar, **para a sua formação tanto como praticante, como enquanto futuro cidadão adulto?**