

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA DE ESCOLAS DE FUTEBOL – APEF

# Um Guia Básico para Pais

**Pedro Teques**

*Departamento de Psicologia e Comunicação da APEF*

## INTRODUÇÃO

Dentro de um ambiente desportivo positivo, as crianças têm oportunidade para fazer novas amizades, aprender novas técnicas e desenvolver novos interesses. A qualidade do processo de ensino-aprendizagem desportiva da criança é ditada por pais e treinadores, onde os primeiros também são parte integral da *equipa*.

A atenção de qualquer programa desportivo para crianças, seja ao nível competitivo ou de recreação, deve focar essencialmente a aprendizagem e o divertimento, para depois integrar o espírito competitivo e providenciar uma boa experiência desportiva para toda a vida. A preocupação sempre no processo, não no resultado.

Este capítulo está delineado para ajudar os pais que pretendem assegurar que o seu filho(a) tenha uma experiência positiva no desporto, oferecendo informação básica pertinente. Nunca se esqueça que a educação desportiva começa muito antes de chegar ao terreno de jogo, começa em casa do jovem atleta.

## COMO CRIAR UM AMBIENTE DESPORTIVO POSITIVO PARA O SEU FILHO(A)...

:: Foque o divertimento do processo de aprendizagem desportiva.

:: Construa auto-estima na sua criança, dando relevo aos aspectos sociais, físicos e técnicos da aprendizagem, e não aos resultados desportivos.

:: Optimize os princípios do *fair play*: respeito pelos companheiros, adversários, árbitros, regras do jogo e treinadores.

:: Não construa nele(a) apenas uma identidade desportiva; existem outras também importantes.

:: Seja o principal interessado pela participação desportiva do seu filho(a). Conhecendo as regras, presença nas reuniões, treinos e jogos.

:: Seja um bom espectador e lembre-se que é um convidado para ver o jogo do seu filho(a). Inclui estar presente de forma positiva, reforçando positivamente e encorajando a *performance* do seu jovem atleta.

:: Seja cauteloso a discutir as aspirações desportivas, que podem produzir pressões desnecessárias.

:: Conteste a presença de tabaco e álcool nos eventos desportivos do seu filho(a).

:: Discuta as opiniões que possui sobre as opções do treinador longe dos jovens atletas.

:: Reforce as instruções do treinador quando dialoga sobre a prática desportiva em casa junto do seu filho(a).

### **COMUNICAR COM O SEU FILHO(A) NA COMPETIÇÃO...**

As crianças não querem ouvir que jogaram bem quando elas próprias sabem que não jogaram.

Não acuse os outros jogadores, treinadores ou árbitros como os responsáveis pelas derrotas.

Pode fazer com que a criança não assuma as suas responsabilidades, delegando-a nos companheiros de equipa ou elabore desculpas.

Não diga que “este jogo não é importante”, já que este poderá ser para a criança.

Encontre algo positivo na *performance* da criança e dialogue com ela os factos relacionados com a aprendizagem e comportamento desportivo (seja realista!). Assegure que realiza algumas destas questões:

- Como te sentes acerca do que se passou no jogo?

- O que é que gostaste mais e menos no jogo?

- Divertiste-te?

- O que é que o treinador te disse acerca do jogo?

- O que achas da tua exibição de hoje?

**O QUE OBSERVAR NA PRÁTICA OU NO JOGO...**

:: Os treinos estão bem organizados, plenos de variedade e com presença do objecto de interesse para a criança (bola).

:: O treinador está atento, oferece *feedback* a todos os participantes, e faz com que as crianças se sintam bem.

:: Os treinadores têm uma comunicação clara, entusiástica e consistente.

:: As instruções são dadas de uma forma positiva.

:: Os treinadores encorajam as crianças e jovens a questionarem.

:: As crianças estão contentes pela participação desportiva.

:: É oferecida especial atenção aos valores, incluindo o respeito, responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade.

:: A ênfase recai sobre o desenvolvimento, o esforço e o divertimento, e não somente na vitória.

:: O treinador comunica positivamente com os pais.

:: O treinador tem um comportamento apropriado.