

# GUIA PRÁTICO PARA OS PAIS DE JOVENS ATLETAS

Apoie com equilíbrio,  
Respeite com empatia,  
Incentive com amor...

O seu comportamento tem sempre um resultado, no seu filho..."

## 1. Entenda o sentido da competição

- A competição deve ser vista como uma ferramenta de aprendizagem, não apenas como vitória ou derrota.
- O objetivo principal é que o atleta desenvolva valores: disciplina, respeito, trabalho de equipa, resiliência.
- O desporto deve continuar a ser divertido e motivador.

## 2. Como apoiar o seu filho

- ✓ **Valorize o esforço, não só o resultado:** Elogie a dedicação e a evolução
- ✓ **Esteja presente:** compareça aos jogos e mostre interesse
- ✓ **Escute o seu filho:** pergunte como é que ele se sentiu, em vez de apenas "vocês ganharam?"
- ✓ **Promova autonomia:** deixe que ele tome decisões, experimente e aprenda com os erros. Não lhe diga que fez mal ou que não foi uma decisão acertada. Ele consegue perceber, através do resultado que obteve.

## 3. Atitudes a evitar

- ✗ **Pressionar excessivamente:** cobranças exageradas podem gerar ansiedade
- ✗ **Fazer comparação com outros atletas:** cada criança tem o seu ritmo de crescimento

## 4. Seja um exemplo

- ✓ Demostre respeito pelo árbitro, adversários e treinadores
- ✓ Mostre que vencer é bom, mas perder, também ensina
- ✓ Ensine o valor do fair play: celebre vitórias sem humilhar e aceite derrotas com dignidade.

## 5. Benefícios de uma postura equilibrada dos Pais (inteligentes emocionalmente)

- ✓ Crianças mais motivadas e confiantes
- ✓ Mais longevidade no desporto e evitar desistências precoces