



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 não devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto:	O que os pais devem fazer para ajudar os filhos que praticam desporto:
• Forçar os filhos a praticarem qualquer actividade desportiva; • Discutir com árbitros e juízes; • Comentar publicamente, de forma depreciativa, o comportamento de jogadores, treinadores, árbitros e outros pais; • Interferir de algum modo no trabalho do treinador; • Criticar excessivamente os resultados alcançados pelo filho; • Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o seu futuro como praticante desportivo; • Alimentar, com elogios fáceis, a aparecimento de atitudes de vaidade e sobrançeria; • Proibir a prática desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.	• Estar presente nas competições em que eles participem; • Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo; • Dar um bom exemplo, através de um relacionamento amigável com os pais e acompanhantes dos adversários; • Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de o praticar; • Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos; • Aplaudir todas as marcas alcançadas, independentemente de quem as realiza; • Ajudar a conciliar a sua actividade escolar e desportiva; • Apoiar e acompanhar a actividade sem pressionar ou intrometer-se; • Ter sempre presente que se trata de uma actividade dos jovens e para 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 o filho a assumir semelhante atitude.