

VALORIZAR SOCIALMENTE O DESPORTO:
UM DESÍGNIO NACIONAL

13

**ATLETAS,
PAIS E TREINADORES**
DINÂMICAS PROMOTORAS DO SUCESSO



ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	3
PORQUE SE ENVOLVEM OS JOVENS NO DESPORTO.....	9
O PAPEL DOS PAIS.....	15
DINÂMICAS ATLETAS-PAIS-TREINADORES	23
CONCLUSÃO.....	33
BIBLIOGRAFIA.....	37







INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Um dos fios condutores dos actuais modelos educativos, centra-se na ideia que as crianças e os jovens deverão ser incentivados e motivados de forma a que se envolvam na prática intencional de actividade física ou de um desporto organizado.

Tal acontece essencialmente porque se considera que este envolvimento pode trazer benefícios de natureza física, psicológica e social, funcionando como um poderoso instrumento de promoção da Saúde e socialização nos seus mais variados aspectos.

No entanto, como em todos os aspectos da vida humana e das dinâmicas sociais, por vezes existem extremos; há crianças e jovens (até aos 16 anos) que nunca praticaram qualquer actividade física ou desporto, pese embora a quantidade de informação veiculada acerca das naturais consequências que isso acarreta para o seu desenvolvimento (por exemplo o excesso de peso ou défices no desenvolvimento psicomotor); no extremo oposto existem crianças e jovens que têm excesso de actividades diárias (incluindo o desporto), de tal forma que pouco tempo lhes sobra para **serem quem são ou simplesmente para não fazer nada**.

Há várias perspectivas através das quais podemos analisar o desenvolvimento saudável e sustentado a longo prazo dos jovens. Por exemplo, alguns estudos¹ sugerem que o desenvolvimento sustentado dos jovens deverá ser promotor de uma vida saudável e produtiva (mas equilibrada no sentido que promove um balanço saudável entre tempos de estudo/trabalho e tempos de lazer), funcionando assim como uma alavanca que lhes permite adquirir e desenvolver competências essenciais para a sua autonomia e participação nas actividades sociais e comunitárias, enquanto paralelamente se tornam mais capazes de apoiar os outros.

São conhecidos os benefícios da participação em actividades desportivas, quer seja a nível físico (por exemplo, no aumento da capacidade cardiovascular, regulação do peso, desenvolvimento de aptidões psicomotoras, redução da probabilidade do consumo de substâncias, diminuição do risco de determinadas doenças), a nível psicológico

1 Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005).

VALORES ASSOCIADOS AO DESPORTO



FAIR-PLAY
RESPEITO
COOPERAÇÃO



COMPETÊNCIAS



COMPETITIVIDADE



DISCIPLINA



(diminuição do stress, aumento da auto-estima, desenvolvimento de competências como por exemplo a resiliência, a resistência à frustração, sensação de bem-estar), ou a nível social, como por exemplo, aumento das oportunidades de crescimento pessoal, desenvolvimento de competências valiosas para a vida, reforço dos laços familiares e sociais.

Se usarmos como variáveis a prática desportiva e o desempenho intelectual e académico, sabe-se que existe uma correlação positiva, no sentido que a primeira aumenta o potencial da segunda; por outro lado, a nível social está demonstrado que a actividade física e o desporto são veículos de promoção das competências base para o sucesso profissional (como por exemplo a liderança, a cooperação, a assertividade, a responsabilidade, a empatia, o auto-controlo, a disciplina, a conscienciosidade e o comprometimento com aquilo que se faz)².

Mas, se por um lado a prática desportiva pode ser vantajosa e compensadora para crianças e jovens, por outro lado, quando se encontram reunidas determinadas condições pode ser uma experiência negativa, na medida em que é geradora de stress, frustração e impasses desenvolvimentais³.

Desta forma, para que a participação dos jovens no desporto se transforme em algo de natureza equilibrada, positiva e promotora de competências, todos os envolvidos (jovens, pais, treinadores, clubes e instituições desportivas) devem estar conscientes do seu papel, responsabilidades e potencial de transformação, para que os contextos desportivos onde os jovens se encontram inseridos sejam facilitadores de aprendizagens que transcendam o desporto e das quais se possa tirar partido ao longo da vida⁴. **O que permite distinguir o trigo do joio nesta área é a qualidade do contexto desportivo onde crianças e jovens se encontram inseridos.**

Partindo deste princípio, nenhum dos agentes envolvidos deve ter dúvidas acerca dos objectivos e linhas orientadoras da prática desportiva nestas idades.

2 Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005).

3 Stenling, A., Hassmén, P. & Lindwall, M. (2015).

4 Gould, D., & Carson, S. (2008).

É fundamental que todos tenham consciência que o principal objectivo nesta fase é proporcionar às crianças e jovens um conjunto de actividades que sejam agradáveis e divertidas, mas que ao mesmo tempo estejam estruturadas de forma a promover o comprometimento com a prática desportiva a longo prazo, gerando oportunidades de crescimento pessoal através do desenvolvimento de competências essenciais para a vida. Quando o desporto de formação tem este objectivo, formam-se pessoas mais saudáveis e melhor preparadas, e provavelmente no decorrer deste processo poderão surgir alguns atletas.

Nesta fase os resultados, se surgirem, deverão ser encarados como consequências das dinâmicas onde os praticantes se encontram envolvidos, mas nunca como o principal foco do trabalho. Até porque todos conhecemos exemplos de jovens atletas, teoricamente bem sucedidos (pelo menos avaliando os resultados desportivos) em fases precoces do seu processo de maturação, e que posteriormente abandonam (também precocemente) a prática desportiva, apesar do seu aparente talento e sucesso; ou noutros casos, jovens atletas que sucumbem ao excesso de pressão e foco nos resultados, ou como consequência de processos complicados de natureza patológica (por exemplo transtornos depressivos, de ansiedade, *burnout* ou distúrbios alimentares).

É por isso que nesta fase, o sucesso deve ser entendido como um esforço continuado no sentido da melhoria individual, que acontece de forma natural e ao ritmo de cada um, de uma maneira saudável e sustentada e que permite aos jovens praticantes tornarem-se adultos responsáveis, comprometidos com o que fazem, capazes de aproveitar as oportunidades que a vida lhes oferece, ao mesmo tempo que se sentem felizes e realizados.





**PORQUE SE ENVOLVEM
OS JOVENS NO DESPORTO**

PORQUE SE ENVOLVEM OS JOVENS NO DESPORTO

Para que alguém inicie, desenvolva e mantenha um determinado comportamento no tempo, é necessário que se encontrem reunidos factores de natureza individual e contextual, que interajam entre si de forma dinâmica e intermutável⁵.

É sabido que as crianças e os jovens se envolvem na prática de um desporto por variadas razões, **nomeadamente pelo divertimento que isso lhes proporciona**, pela aquisição e desenvolvimento de novas competências, porque lhes permite fazer amigos e para desenvolver aptidões físicas que os tornem mais hábeis e saudáveis.

Relativamente a esta questão, existe um consenso alargado no sentido de considerar que **o principal motivo que os leva a praticar actividade física ou um desporto organizado tem a ver com a procura de actividades intrinsecamente compensadoras (divertidas e prazerosas)**⁶. Este é aliás o principal preditor do comprometimento a longo prazo dos jovens com estas actividades⁷. Por outro lado, as evidências sugerem também que este é o principal factor que contribui para a continuidade dos jovens no desporto a médio e longo prazo⁸.

Os resultados de vários estudos demonstram a existência de múltiplos factores que contribuem para a sensação de divertimento enquanto se pratica um desporto. A competência percebida, o domínio das habilidades motoras, o esforço, o reconhecimento, as interações sociais positivas, a oportunidade de fazer novos amigos, o envolvimento equilibrado dos pais e treinadores ou a conquista de troféus encontram-se entre os factores que influenciam as sensações agradáveis resultantes da prática desportiva.

Importa referir ainda que de entre estes factores, a afiliação, o esforço, a aprendizagem e o domínio das competências envolvidas no processo são a principal fonte de divertimento para os jovens atletas.

5 Revuelta, L., Rodríguez-Fernandéz, A., Arias, B., & Zuazagoitia, A. (2018).

6 Weiss, R. M., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001).

7 Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2017).

8 Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M. & Simmons, J. P. (1993).

O QUE LEVA OS JOVENS A PRATICAR DESPORTO

SAÚDE!



DIVERTIMENTO!



AFILIAÇÃO



COMPETÊNCIA

Torna-se por isso essencial que saibamos retirar partido disto, desenhando contextos desportivos que sejam o reflexo das motivações dos jovens, por forma a que se mantenham envolvidos de forma consistente, duradoura e bem sucedida.

Existem ainda outro conjunto de factores (mais de natureza social) que facilitam o envolvimento dos jovens no desporto, tais como o suporte familiar, a proximidade e facilidade de acesso a instalações desportivas e a existência de ambientes desportivos facilitadores da aprendizagem⁹.

No entanto, como sabemos, nem todos têm a mesma oportunidade de acesso a estas condições. É por isso fundamental garantir que as crianças e os jovens se mantenham motivados e comprometidos com a prática desportiva.

⁹ Bayley, R., Cope, E. J. & Pearce, G. (2013).

Deci & Ryan¹⁰ afirmam que este comprometimento resulta de três factores: **autonomia, competência e sentimento de pertença**. Promover a **autonomia** dos atletas, facilitando o seu envolvimento nos processos de tomada de decisão, e envolvendo-os na resolução de problemas, fá-los sentir que o desporto promove as suas **competências** a vários níveis. Em consequência disso, ao sentirem-se autónomos e competentes, o seu **sentimento de pertença** sai reforçado, fazendo com que se sintam valorizados e acarinhados.

Resulta daqui que o divertimento, o desenvolvimento de competências, o reforço dos laços sociais e de pertença e o esforço devem ser valorizados em detrimento do foco nos resultados e nos aspectos de natureza competitiva.

10 Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000).







O PAPEL DOS PAIS

O PAPEL DOS PAIS

As investigações que se centram no estudo do comportamento desportivo, focam-se essencialmente na variabilidade dos comportamentos associados à performance dos atletas (por exemplo ao nível do esforço, persistência, competitividade, agressividade). Muitas destas diferenças interindividuais podem ser explicadas pela singularidade das suas características físicas e psicológicas, que resultam em boa medida da influência exercida pelo contexto físico, social, cultural e histórico sobre os traços próprios de cada um.

Nas experiências desportivas das crianças e jovens atletas é inegável e insubstituível o papel principal desempenhado pelos pais e pelo seu contexto familiar, até porque actualmente a participação dos jovens no desporto é entendida pelos pais como uma forma de socialização a vários níveis.

Existem diferentes maneiras dos pais exercerem a sua influência, de forma positiva ou negativa, sobre a qualidade das experiências desportivas dos seus filhos, desde logo porque o desempenho pode ser fortemente influenciado pela qualidade do ambiente familiar do atleta.

Como é sabido, os pais representam o principal veículo de promoção das práticas desportivas, sendo este também um importante canal de comunicação entre pais e filhos¹¹. Os pais têm um conjunto de crenças (por exemplo acerca das expectativas de eficácia, dos papéis desempenhados por rapazes e raparigas ou acerca da importância de determinados valores), que muito provavelmente foram moldados pelo meio onde a família se insere e pelas suas circunstâncias (rendimento, número de filhos, profissão, laços sociais).

Habitualmente os pais fazem determinadas avaliações acerca das características individuais dos seus filhos (capacidade física, interesses ou habilidade). Este conjunto de crenças é determinante no tipo de comportamentos que terão o que por sua vez influencia o conjunto de crenças, valores, objectivos e performance dos seus filhos¹².

11 Dorsch, T. E., Smith, A. L. & Dotterer, A. M. (2016).

12 Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004).

Em consequência disto, a continuidade ou desistência dos jovens depende em grande parte dos comportamentos parentais, principalmente porque o sentimento de autonomia relativamente à sua participação no desporto (que como vimos é um factor de comprometimento) é proporcionalmente inverso ao sentimento de que devem continuar apenas para agradar ou satisfazer as necessidades de outras pessoas.

Também é sabido que as respostas emocionais e comportamentais dos jovens estão directamente relacionadas com a percepção de que os seus pais possam ser uma fonte de apoio ou de pressão. **Os pais encontram-se assim numa posição de influência sobre os filhos, podendo motivá-los, valorizá-los, instruí-los, pressioná-los ou criticá-los.**

Se por um lado, a influência positiva dos pais pode promover a auto-estima, as percepções de competência, a sensação de auto-eficácia, a sensação de prazer e divertimento dos filhos¹³, por outro lado, quando este processo de influência é essencialmente de natureza negativa, os pais são a principal fonte de desmotivação, frustração e abandono da prática desportiva¹⁴. Bons exemplos deste tipo de comportamentos são o comportamento agressivo dos pais enquanto adeptos, ou a forma como manifestam veementemente o seu desagrado perante os insucessos dos filhos.

Quando os pais têm uma agenda própria que determina a participação dos seus filhos num determinado desporto, é frequente terem os seus próprios objectivos e expectativas de performance. É daqui que muitas vezes resulta a pressão parental, que pode diminuir o entusiasmo, interesse ou a sensação de divertimento dos jovens.

¹³ Gomes, A. R. (2010).

¹⁴ Serpa, S. & Teques, P. (2013).

Nestes contextos, os pais dos atletas desempenham três papéis fundamentais¹⁵:

- Gerar oportunidades de participação, facilitando as condições de acesso à prática desportiva, como por exemplo, inscrever os filhos num clube, proporcionar apoio financeiro, ou suportar a logística inerente à prática desportiva.
- Interpretar as experiências desportivas, sendo um veículo de mediação e modelagem da avaliação cognitiva que os atletas fazem acerca do seu desempenho.
- Funcionando como um modelo comportamental e emocional positivo. Por exemplo sabe-se que quando os pais praticam um desporto, a probabilidade de os filhos virem a praticar é maior.

Podemos identificar três grandes áreas em que os pais consideram existir benefícios da participação dos filhos no desporto¹⁶:

Benefícios pessoais:

- Aumento da auto-estima;
- Aumento do nível de responsabilidade dos jovens;
- Desenvolvimento do fair-play e camaradagem;
- Aquisição de mecanismos de auto-disciplina;

¹⁵ Fredricks, J.A., & Eccles, J.S. (2004).

¹⁶ Holt, N.L. & Neeley, K.C. (2014).

Benefícios sociais:

- Possibilidade de fazer novas amizades;
- Aprender os valores da cooperação e do trabalho em equipa;
- Aprender a respeitar a autoridade;
- Promover um maior envolvimento nas tarefas escolares;

Benefícios físicos:

- Melhoria da condição geral de saúde;
- Aumento da sensação de bem-estar;
- Aprendizagem e aperfeiçoamento de aptidões físicas;

Como referido anteriormente, o facto de os pais praticarem um desporto aumenta a probabilidade de os filhos também virem a praticar. No entanto, aquilo que parece ser mais determinante neste processo é o desenvolvimento de oportunidades de crescimento para os jovens, bem como o nível de envolvimento parental¹⁷. Este envolvimento pode ser analisado através de dois vectores: a qualidade e a quantidade ou grau de envolvimento; o envolvimento parental tem 2 campos de acção: as actividades em casa e as actividades no clube desportivo¹⁸. No primeiro caso devemos considerar as conversas em casa, acerca dos treinos, das provas ou do clube, das expectativas e dos objectivos. No segundo caso, o envolvimento passa pelo apoio logístico, as conversas com os treinadores, outros pais ou atletas, bem como o envolvimento directo nas actividades do clube.

¹⁷ Horn, T. S. & Horn, J. L. (2007).

¹⁸ Serpa, S. & Teques, P. (2013).

De acordo com estes factores podemos caracterizar o envolvimento dos pais¹⁹ conforme a Figura:

NÍVEL DE ENVOLVIMENTO PARENTAL



Sub-envolvimento

- Pouco envolvimento emocional e físico dos pais.
- Os pais não acompanham os filhos nas competições nem nas actividades do clube.
- Não existe investimento financeiro adequado.
- Existe um envolvimento mínimo com o treinador e na definição do percurso do atleta.
- Os pais não se voluntariam para participar nas actividades.



Envolvimento moderado

- Os pais tomam decisões com flexibilidade suficiente para permitirem a participação dos filhos.
- Os pais apoiam os filhos, mas os filhos são autónomos na decisão de participar no desporto.
- Os pais valorizam a opinião dos treinadores.
- Apoiam financeiramente os filhos, sem cair em exageros.
- Participam nas actividades do clube.



Sobre-envolvimento

- Envolve(m)-se excessivamente nas actividades desportivas dos filhos.
- Dão opiniões sobre o trabalho do treinador.
- Fazem investimentos financeiros exagerados.
- Estabelecem objectivos irreais para o rendimento dos filhos.
- Parecem agir como se a sua felicidade estivesse ligada ao sucesso dos filhos.
- Concentram-se apenas em ganhar.
- São excessivamente críticos.
- Exaltam-se facilmente.

¹⁹ Hellstedt, J. C. (1987).

Cada um destes níveis de envolvimento parental tem determinadas consequências que se reflectem essencialmente na motivação e comprometimento dos jovens com a prática desportiva. Dado o papel fundamental dos pais, qualquer esforço no sentido de fomentar a sua participação de forma produtiva nestes contextos pode, sem dúvida, acarretar benefícios e tem potencial para aumentar a qualidade, satisfação e resultado do trabalho dos atletas e treinadores.

No entanto, por muito esforço e qualidade que seja colocado no desenvolvimento de estratégias que promovam o envolvimento parental, os pais podem, com os seus comportamentos comprometer este trabalho. **No seguimento disso, é fundamental que os treinadores interajam de forma colaborativa com os pais, para que se consigam atingir os objectivos desejáveis.**

Outro factor ao qual os treinadores deverão ser sensíveis tem a ver com tipo de *feedback* que os pais dão aos atletas, uma vez que este factor contribui sobremaneira para os seus níveis de motivação e performance. Pais que dão *feedback* positivo e contingente (de acordo com o comportamento), promovem a percepção de competência, sensação de divertimento e motivação intrínseca dos jovens²⁰. Por outro lado, pais excessivamente presentes, demasiado críticos ou reactivos podem comprometer todo o processo, frustrando e desmotivando os atletas.

20 Horn, T. S. & Horn, J. L. (2007).



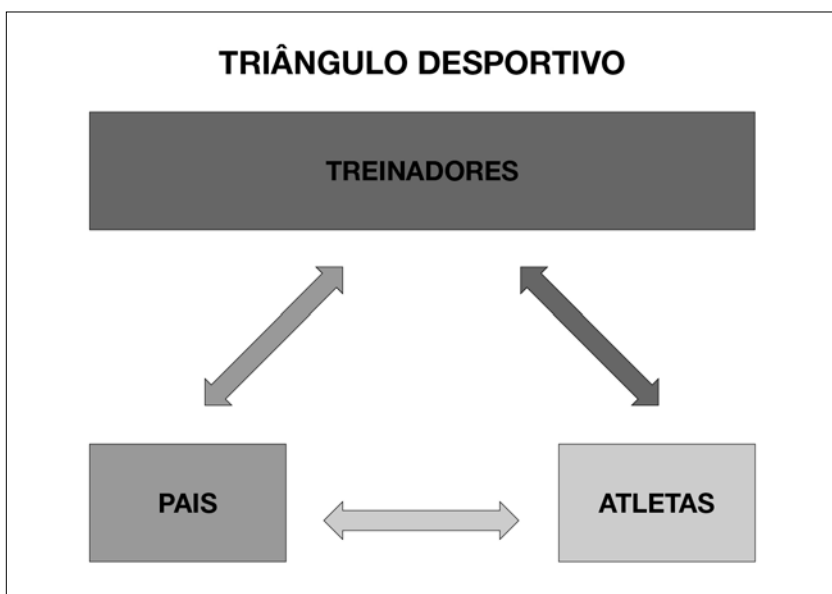


DINÂMICAS ATLETAS-PAIS-TREINADORES

DINÂMICAS ATLETAS-PAIS-TREINADORES

O desporto jovem tem características únicas, uma vez que é um ambiente que envolve processos de comunicação, relacionamento e coordenação entre os vários adultos que são responsáveis pelas experiências desportivas dos atletas²¹.

As interações estabelecidas nestes contextos entre os atletas, os pais e os treinadores são normalmente designadas por «**Triângulo Desportivo**».



Os resultados destas interações podem ser determinantes, quer para o desenvolvimento psicológico dos atletas, quer para o sucesso das suas experiências desportivas. Cada um destes agentes tem os seus próprios papéis e responsabilidades, que preferencialmente não devem ser confundidos ou ultrapassados, sob pena de poderem ser gerados conflitos prejudiciais para todos os envolvidos.

²¹ Blom, L. C., Visek, A. J. & Harris, B. S. (2013).



A principal função do treinador de jovens
é educar os atletas e os pais

Em última análise, o principal papel dos treinadores nestes contextos é educar os pais e os atletas, sendo que a gestão deste processo deve ser baseada nos interesses, necessidades e bem-estar destes últimos.

Assim, o foco principal do trabalho deverá ser a aprendizagem e o desenvolvimento de competências que transcendam os contextos desportivos e que se possam estender a outras áreas.

Os problemas que acontecem nas dinâmicas do «*Triângulo Desportivo*», são usualmente encarados de forma muitas vezes errada como resultado de pais que ultrapassam os limites das suas competências. No entanto sabe-se que, pelo contrário, é frequente resultarem de falhas no processo de comunicação entre os treinadores e os pais.

É habitual e podemos até dizer natural e desejável que os pais se preocupem com determinados comportamentos dos treinadores e que nesse seguimento por vezes sintam a necessidade de interferir, em parte porque se podem sentir desvalorizados no seu papel enquanto pais e educadores. Por outro lado os treinadores podem sentir que os pais são demasiado intrusivos, sentindo-se também desvalorizados e até certo ponto ameaçados no seu papel.

Conscientes destas dificuldades, os treinadores e os clubes/instituições desportivas devem proporcionar aos jovens atletas um ambiente de crescimento e desenvolvimento de competências, assente na ideia nuclear de que **a participação dos jovens no desporto não é em si mesma positiva ou negativa, sendo por isso necessário introduzir factores de natureza qualitativa.**

Apesar das tentações de natureza competitiva que muitas vezes surgem no desporto destinado a crianças e jovens, quase como se estes atletas fossem versões mais pequenas de atletas adultos, **ganhar a qualquer preço não proporciona o seu desenvolvimento saudável e sustentado enquanto pessoas, pelo que é necessário imbuir estes contextos de factores de natureza educativa.** Como refere Jonh Wooden (Treinador e Pedagogo), é preciso dar aos jovens atletas “aquilo que eles precisam, da forma que eles gostam”.

A ausência de divertimento, no sentido em que a modalidade não se torna interessante ou é demasiado rígida e organizada e o **excesso de pressão**, no sentido que existem críticas constantes, um foco excessivo nos resultados e demasiado stress, **são as principais causas apontadas pelos jovens para o abandono da prática desportiva.**

Estes factores contribuem de forma significativa para a diminuição da motivação e da percepção de competência dos atletas, bem como para o surgimento de respostas emocionais adversas. Partindo desta análise **importa proporcionar condições para que a prática desportiva se torne um contexto educativo de excelência;** os treinadores e as instituições desportivas, no seu papel de agentes educativos (dos pais e dos atletas) desempenham aqui um papel fundamental.

As tentativas de especialização precoce dos atletas num determinado desporto, têm demonstrado ter um impacto negativo no seu desenvolvimento, como por exemplo através do sobretreino, do aumento do número de lesões, da diminuição da sensação de divertimento, *burnout*, depressão, medo de falhar, medo de competir ou abandono precoce do desporto²².

Existem assim um conjunto de pressupostos que devem ser tidos em conta quando pretendemos proporcionar aos jovens um ambiente que lhes seja útil e favorável. É primordial que sejam contextos seguros, física e psicologicamente, com uma estrutura organizada, onde predominem relações positivas e de suporte, onde todos se sintam integrados e tenham iguais oportunidades de participar, pautados pelo estabelecimento de normas positivas, e onde treinadores, pais e outros agentes desportivos estejam focados naquilo que os jovens verdadeiramente precisam para o seu desenvolvimento.

22 Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005).

Nas dinâmicas próprias do «*Triângulo Desportivo*», cabe aos treinadores orientarem as preocupações legítimas dos pais no sentido de proporcionar aos jovens experiências desportivas positivas e enriquecedoras. **A sua actuação deve por isso assentar em três vectores:**

- Privilegiar o esforço individual, em detrimento dos resultados desportivos;
- Proporcionar experiências diversificadas e agradáveis, que sejam divertidas e promotoras de bem-estar, mas que ao mesmo tempo sejam facilitadoras de aprendizagem e aquisição de competências;
- Privilegiar o desenvolvimento de competências que sejam transversais à vida dos atletas.

Nicholls²³ refere que em contextos de realização (por exemplo desportivo ou escolar), é natural que as pessoas tentem demonstrar as suas competências e capacidades. Tendo por base este pressuposto podemos definir dois tipos de orientações ou objectivos: tentar demonstrar, por comparação com os outros, que somos competentes e capazes numa determinada área (**orientação para o ego**) ou basear o sentimento de competência nas evoluções e progressos alcançados (**orientação para a mestria**). **Quando os atletas percebem as tarefas como sendo orientadas para a mestria, os seus níveis de motivação intrínseca e satisfação pessoal aumentam.**

Como sabemos, no desporto como em qualquer actividade humana, a motivação é determinante na qualidade das acções que são levadas a cabo por cada um dos intervenientes. No desporto jovem, para proporcionar um ambiente e um clima motivacional adequado é fundamental criar condições para que o sucesso possa ser medido através dos progressos individuais de cada um em detrimento dos resultados desportivos.

23 Nicholls, J. G., (1984).

Para que isto aconteça, todos os agentes desportivos devem ter uma lógica de valorização da melhoria individual, centrada acima de tudo no esforço individual. Os treinadores deverão por isso:

- Proporcionar momentos de avaliação colectiva e individual, explicando os racionais das competências que se pretendem adquirir e dos exercícios propostos, permitindo que cada atleta evolua ao seu próprio ritmo.
- Definir com os atletas regras e limites comportamentais, que sejam bem delimitados, discutidos e clarificados.
- Valorizar das opiniões e sentimentos de cada um.
- Proporcionar momentos de prática independente e centrada nas necessidades de cada atleta.
- Proporcionar momentos de aprendizagem através de actividades lúdicas.
- Dar feedback de forma positiva e centrada na melhoria de competências.
- Evitar as críticas pejorativas ou os juízos de valor.

Os pais devem ser incentivados a envolverem-se nas actividades desportivas dos filhos e esse envolvimento deve ser valorizado e apoiado. Por seu turno os atletas devem ser consciencializados acerca do seu progresso, focando dessa forma as suas acções, expectativas e objectivos na melhoria individual.

Os pais recebem dos treinadores pistas directas e indirectas acerca da valorização e do tipo de objectivos (ego ou mestria) que orientam o seu trabalho. Essas pistas podem influenciar os comportamentos dos pais com os atletas. Assim, os treinadores devem incitar os pais a valorizar as experiências e aprendizagens dos seus filhos.

De que forma podem os treinadores incentivar e valorizar o envolvimento dos pais, ao mesmo tempo que evitam potenciais conflitos?

Em alguns casos os conflitos surgem quando os treinadores se sentem ameaçados pela presença dos pais. No entanto, os pais têm o direito e o dever de se manterem informados acerca das actividades e dos progressos que os seus filhos fazem no desporto²⁴. Aqueles que se mostrem disponíveis para colaborar e envolver-se de forma adequada, deverão ser integrados no processo.

Cabe aos treinadores por isso exercer uma influência de cariz educativo, fomentando nos pais atitudes e comportamentos promotores da concretização dos objectivos dos atletas.

Para começar, os pais devem ser consciencializados acerca das suas responsabilidades e desafios, nomeadamente²⁵:

- Os seus filhos têm o direito de não querer praticar um desporto. A participação coerciva pode ser frustrante e desastrosa para as crianças.
- Os pais têm o direito de dar opiniões acerca dos seus filhos. Os treinadores, conscientes de que uma das principais fontes de conflito com os pais é a divergência de opiniões acerca do desempenho desportivo dos atletas, devem clarificar a sua visão e objectivos de trabalho.
- Os pais devem dedicar uma percentagem adequada (sem sub ou sobre investimento) do seu tempo e dinheiro no acompanhamento desportivo dos seus filhos.
- É importante que os pais conheçam as regras, técnicas e estratégias do desporto; não para servirem de apoio aos treinadores, mas para que possam interpretar com os filhos as experiências desportivas.
- Os pais devem respeitar, confiar e reconhecer a autoridade dos treinadores.

24 Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Smith, R. E. (2011).

25 Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Smith, R. E. (2011).

- É fundamental que os pais, servindo como modelo emocional e comportamental, saibam controlar-se e vivenciar de forma adequada a alegria das vitórias e a tristeza das derrotas.
- Os pais devem ser essencialmente espectadores, a não ser quando solicitada a sua intervenção.

A clarificação das metodologias e regras de trabalho é um dos instrumentos que, em qualquer contexto de performance, permite reduzir o risco de conflitos latentes ou manifestos entre os vários intervenientes. Os contextos desportivos não fogem à regra. A marcação de uma reunião pré-época entre os pais e treinadores é neste aspecto um método consensual.

O principal objectivo desta reunião é esclarecer os pais acerca dos objectivos do desporto para jovens, bem como ganhar a sua confiança. Nesta reunião é suposto ficarem esclarecidos os detalhes do programa desportivo, bem como as responsabilidades e direitos dos atletas, pais e treinadores. É necessário que o treinador e os pais abram canais de comunicação bem definidos, e fiquem estabelecidos os princípios básicos do seu relacionamento.

Os ambientes estruturados, com uma ética de trabalho bem definida, onde os treinadores e os pais acreditam nas capacidades dos atletas são claramente menos conflituosos e mais agradáveis.





CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

Apesar de todos os desportos terem uma natureza competitiva, encarar as crianças e os jovens como atletas profissionais, é o erro primordial do desporto destinado a estas faixas etárias.

A participação motivada dos atletas, treinadores e pais é determinante no sucesso das experiências desportivas. Quando esta participação se transforma num contexto educativo de excelência, os benefícios físicos, psicológicos e sociais são transversais a todas as áreas da vida dos praticantes. Para isso é importante que todos os envolvidos conheçam os objectivos e expectativas de cada um. A eficácia da interacção entre treinadores e pais depende em grande parte do contexto educativo onde se encontram inseridos. Nesse sentido é importante criar um ambiente motivacional centrado no desenvolvimento de competências, em detrimento dos resultados desportivos.

Quando o sistema atletas-treinadores-pais se encontra em harmonia e orientado de acordo com os mesmos objectivos, a participação activa de todos deve ser valorizada e é desejável para que se possa atingir um desenvolvimento desportivo saudável e sustentado do praticante enquanto pessoa e atleta. **Desta forma os atletas não devem ser pressionados nem orientados para os resultados desportivos, mas antes motivados para a prática bem sucedida, de acordo com um ambiente que seja favorável à aprendizagem.**

Os pais podem e devem envolver-se nas actividades desportivas e os treinadores deverão funcionar como catalisadores e mediadores desse envolvimento.

Isto porque os ambientes desportivos estruturados, onde os atletas têm oportunidades para desenvolver relações sociais positivas e vivenciar, através do desporto, outro tipo de experiências (como por exemplo viajar), onde se sintam motivados e desafiados pelos adultos a ultrapassarem os seus próprios limites, e onde os clubes valorizam o envolvimento familiar e comunitário, demonstram ser ambientes promotores do sucesso pessoal dos jovens em todas as suas vertentes²⁶.

26 O autor não usa as regras da nova ortografia.







BIBLIOGRAFIA

BIBLIOGRAFIA

Bayley, R., Cope, E. J. & Pearce, G., (2013). Why do Children take part in and remain involved in sport? A literature review and discussion of implications for sport coaches. *International Journal of Coaching Sciences*, 7 (1), 56-75.

Blom, L. C., Visek, A., J. & Harris, B., S. (2013). Triangulation in Youth Sport: Healthy Partnerships among Parents, Coaches and Practitioners. *Journal of Sport Psychology in Action*, 4 (2), 86-96.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268

Dorsch, T. E., Smith, A. L. & Dotterer, A. M. (2016). Individual, relationship and context factors associated with parent support and pressure in organized youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 23, 132-141.

Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth Sport Programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10 (1), 19-40.

Fredricks, J. A., & Eccles, J. S. (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In M. R. Weiss (Ed.), *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective* (pp. 145-164). Morgantown, MV: Fitness Information Technology.

Gardner, L. A., Magee, C. A., & Vella, S. A. (2017). Enjoyment and Behavioural Intention Predicts Youth Sport Participation and Dropout. *Journal of Physical Activity & Health*, 14 (11), 1-16.

Gomes, A. R. (2010). Influência parental no desporto: a percepção de pais e jovens atletas portugueses. *Estudos de Psicologia*, 27 (4), 491-503.

Gould, D., & Carson, S. (2008). Life Skills development through sport: Current status and future directions. *International Revue of Sport and Exercise Psychology*, 1 (1), 58-78.

Hellstedt, J. C. (1987). The Coach/ Parent/ Athlete relationship, *The Sport Psychologist*, 1, 151-160.

Holt, N. L. & Neeley, K. C. (2014). Parents perspective on the benefits of sport participation for young children. *The sport psychologist*, 28, 255-268.

Horn, T. S. & Horn, J. L. (2007). Family influences on Children's Sport and Physical Activity Participation, Behaviour, and Psychosocial Responses. In Tenenbaum, G. & Eklund, R., C. (Ed.), *Handbook of Sport Psychology* (pp. 685-711). John Wiley & Sons.

Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of Ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91(3), 328-346.

Revuelta, L., Rodríguez-Fernández, A., Arias, B., & Zuazagoitia, A. (2018). Factores Personales y Contextuales implicados en la motivación físico-deportiva adolescente: un estudio a partir del modelo de elección de logro. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18 (2), 228-238.

Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M. & Simmons, J. P. (1993). Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes. *Pediatric Exercise Science*, 14, 275-285.

Serpa, S. & Teques, P. (2013). Envolvimento parental no desporto: bases conceptuais e metodológicas. *Revista de Psicologia del Deporte*, 22 (2), 533-539.

Smoll, F. L., Cumming, S. P. & Smith, R. E. (2011). Enhancing Coach-Parent relationship in Youth Sports: Increasing harmony and minimizing hassle. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 6(1), 49-52.

Stenling, A., Hassmén, P. & Lindwall, M. (2015). Changes in perceived autonomy support, need satisfaction, motivation, and well-being in young elite athletes. *Sport, Exercise and Performance Psychology*, 4 (1), 50-61.

Weiss, R. M., Kimmel, L. A. & Smith, A. L. (2001). Determinants of Sport Commitment among Junior Tennis Players: Enjoyment as a Mediating Variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131-144.

FICHA TÉCNICA

Autores

Rolando Andrade
Federação Portuguesa de Ciclismo

Coordenação e Revisão

Rita Nunes

Design e produção gráfica

Estrelas de Papel Lda. - Lisboa

Tiragem

2.500 exs.

ISBN: 978-989-99991-3-8

Depósito Legal: 444223/18

Julho 2018

TÍTULOS ANTERIORES

1. A sustentabilidade competitiva do desporto português
2. O desporto e o constrangimento demográfico
3. Programa de preparação olímpica
4. Desporto, crescimento económico e emprego
5. A Igualdade de género no desporto
6. O desporto na descolonização portuguesa
7. O Legado axiológico dos Jogos Olímpicos
8. Código de Ética. Comité Olímpico Internacional
9. Desporto e segurança. Olimpismo e paz
10. Ciências do Desporto. Contributos para o rendimento desportivo
11. Violência, segurança e prevenção de risco no desporto
12. Jogos Olímpicos de Berlim 1936. Racismo, Política e Xenofobia

