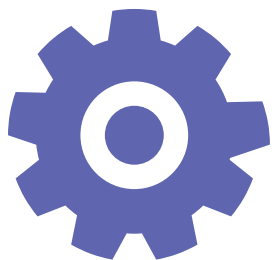
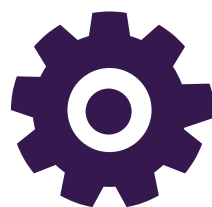


# Sou Familiar de **Atleta** **E agora?**



INSTITUTO PORTUGUÊS  
DO DESPORTO E JUVENTUDE, I. P.



# De familiar... para familiar



O desporto, nomeadamente o de formação, envolve um número significativo de atletas.

Nesse âmbito, assistimos a fenómenos que, não raras vezes, se traduzem em comportamentos inadequados, pela parte de familiares próximos (por exemplo, violência verbal nas bancadas). Estas manifestações podem ter impacto negativo nos jovens atletas (índices elevados de ansiedade, desmotivação, etc), passando a vivenciarem a prática desportiva de forma pouco saudável e a favorecer até o seu abandono.

No desporto de alto rendimento também se verifica, nalgumas ocasiões, a existência de comportamentos menos aconselháveis.

Existem pais cuja interação com os/as filhos/as se traduz num excesso de estimulação e de investimento no talento e sucesso, o que acaba por condicionar, de alguma forma, o seu relacionamento afetivo, aparentando o mesmo depender dos seus resultados desportivos.

De facto, há estudos que apontam para a importância de fatores intrínsecos e extrínsecos, como determinantes para a manutenção ou desistência da prática desportiva (neste último caso, podendo encontrar-se entre eles, por exemplo, o excesso de pressão pela parte dos familiares).

Alguns investigadores enunciam categorias para este tipo de “síndrome de sucesso”, em contexto desportivo: pais que se resguardam num “pseudo-altruísmo”, passando a ideia da sua total abnegação por

causa do desporto (e, por isso, queixando-se de não terem vida própria); pais que vivem em função do sucesso desportivo dos/as filhos/as (aparentando existir uma instrumentalização dos/as filhos/as, como se de um “objeto “se tratassem) e, ainda, aqueles que lhes impõem carga excessiva de trabalho, parecendo a ignorar a sua fadiga.

Saliente-se que não se pretende culpabilizar os pais e outros familiares, mas antes sensibilizá-los para o facto de, alguns deles, poderem não se encontrarem implicados no acompanhamento do/a atleta, da forma desejável.

Porém, também conhecemos inúmeros casos de familiares que prestam um suporte construtivo e harmonioso.

Com efeito, na prática desportiva, é importante os/as atletas percecionarem comportamentos de apoio da família (em vez de pressão), assim como sentirem que o relacionamento é pautado pelo afeto (e não por conflitos). Neste documento, as dicas que se seguem (as quais poderão ser acrescentadas), são colocadas, à laia de exemplos, na voz de familiares, destinando-se...a elementos de outras famílias.

## Ele/a é atleta. E agora?

# Sou Familiar de Atleta E agora?



- A PERGUNTA CERTA
- AÇÃO MAL SUCEDIDA
- DEIXO O TREINADOR...TREINAR
- MÃE E TREINADORA?
- REFERÊNCIA POSITIVA
- MENOS...TAMBÉM NÃO!
- PRIMEIRO, PESSOA.  
DEPOIS...ATLETA!
- SIM À SAÚDE MENTAL!
- A ESCOLHA É DELE!
- MAIS...PODE SER MENOS!
- E DEPOIS DA LESÃO?
- COMO LIDAMOS...ANTES,  
DURANTE E APÓS A COMPETIÇÃO?
- LIDAR COM A FRUSTRAÇÃO
- NÃO GANHAR PODE NÃO SER  
PERDER
- COMPETIÇÃO OU DIVERSÃO?



# Desporto/ Bem-Estar



*“Encaro o desporto como uma atividade ludicopedagógica e não como um negócio ou obrigação”*



**Sei que o desporto** deve servir para o meu filho se divertir e desfrutar de uma atividade que promova estilos de vida saudáveis, bem como beneficiar de outros fatores importantes para o seu desenvolvimento pessoal e social (por exemplo, **consolidar valores, fazer amigos, fomentar o espírito de equipa, ter maior autodisciplina e respeito**).



# A pergunta certa



*“No final de um jogo ou treino,  
procuro formular a questão  
adequada”*



Em vez de perguntar, por exemplo, "Ganhaste?" ou "Quantos golos marcaste?", opto por **"Divertiste-te? Como te sentiste?"** Desta forma, acredito que o meu filho interioriza que, mais importante do que ganhar, é dar o seu melhor e desfrutar dos benefícios do desporto".



# Ação mal sucedida



*“A minha filha não é uma falhada!”*



Se a jogada (lance) não correu como pretendia ou se não venceu o jogo, não quero que a minha filha pense que é uma falhada.

**O que não foi bem sucedida foi a ação (e não ela!).**

...



# Deixo o treinador... treinar!



*“Sou pai, ou seja, não sou treinador”*



Sei que a meu filho não precisa de dois treinadores. **Cada um com o seu papel!**

Vejo, com frequência, colegas dele a saírem dos treinos e jogos e ainda terem que lidar com as instruções ou advertências da família (“Perdeste a bola! “Onde tinhas a cabeça? “Podias ter marcado...”, “Tens que correr mais depressa”; “ Deves encostar-te mais à linha” ...)





# Mãe e treinadora?



*“Connosco não resultou...”*

Fui treinadora da minha filha durante três anos. A certa altura, começou a resistir às instruções que lhe dava e a desmotivar-se. As discordâncias em relação à prática da modalidade acabavam por continuar em casa, inclusive, em alturas que deveriam ser momentos de harmonia familiar (por exemplo, às refeições). Estávamos sempre tensas e o ambiente com os nossos outros filhos também acabou por sofrer. Por outro lado, houve alturas em que eu própria fiquei insegura e a duvidar de mim própria, por poder ser menos objetiva e com dúvidas (por exemplo, se não estaria a sobrecarregá-la demasiado, nos treinos.). Finalmente, comecei a ter consciência que não estava a conseguir separar o facto de ser mãe e treinadora. O que se passava em campo parecia contaminar tudo o resto. Decidimos que seria melhor passar a ser treinada por uma colega minha. Depois, tudo melhorou, inclusive até o seu desempenho desportivo!

Sei que há casos em que este duplo papel corre bem, mas connosco não foi o que aconteceu.

Penso que o importante foi, a certa altura, ter tido a **coragem de avaliar, assumir, aceitar e tomar uma decisão de mudança** (diferente da que inicialmente tinha planeado), o que acabou, afinal, por ser bastante benéfico para todos nós!...





# Referência positiva



*“Tento ser um modelo...”*



**Quero ser uma referência positiva** para o meu neto. Tento ficar calmo durante os jogos e não perder o controlo, ao contrário do que, infelizmente, vejo alguns familiares de outros atletas fazerem (não grito, não lhe dou instruções, não insulto o árbitro, nem a equipa adversária..).

Respeito o seu jogo. É o **“seu tempo”**, é o tempo de ser ele a jogar. Esforço-me para lhe transmitir uma atitude confiante. Acredito que, sendo um bom modelo, isso vai favorecer o seu comportamento e bem-estar, não só como atleta, como também como ser humano.



# Menos...também não!



*“Não estávamos a dar importância à prática desportiva...”*



A nossa filha deixou de falar do seu mundo desportivo.

Resguardava-se no silêncio, como se o preferisse proteger de nós. Começámos também a sentir um certo distanciamento afetivo, da sua parte, a notar tristeza e perda de algum peso. Para a comunicação, os horários também não ajudavam, porque estava muito tempo fora de casa (aulas, treinos, estágios, provas, etc).

Tentámos abordar o assunto, talvez não da melhor forma. Depois, fizemos uma reflexão os dois, como pais, para percebermos onde tínhamos eventualmente falhado. Finalmente, assumimos que lhe tínhamos passado a ideia que só nos interessava a sua componente académica (o que, de certa forma, até era verdade...). Um curso de Medicina é muito exigente, pelo que tivemos que aprender a aceitar que, se a nossa filha tentava gerir tudo o melhor possível, só tínhamos que **dar apoio**, nomeadamente também em relação ao esforço, dedicação e superação que o desporto a obriga.

Assim, a pouco e pouco, **aprendemos a valorizar** a sua motivação e a não desinvestir em algo que, para ela, é também tão importante.



# Primeiro, pessoa. Depois...atleta”



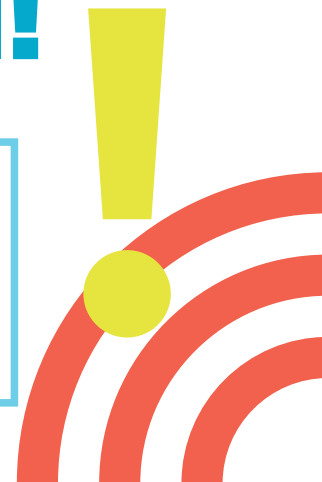
*“Para mim, mais importante do que o resultado, é aquilo que é como ser humano”*

Tento que o meu filho **não faça depender a sua autoestima do resultado**. Procuro ajudá-lo, no sentido de lhe fazer compreender que, mais do que atleta, é uma pessoa.  
E...pode (deve) ser o mesmo no desporto que é...na vida (e vice-versa)!...

# Sim à saúde mental!



*“Consideramos tão importante o bem-estar psicológico como o treino físico”*



Começámos a ver a nossa filha a não conseguir lidar com a frustração, quando não vencia um jogo: atirava a bola para o chão, dava pontapés e, frequentemente, também desatava a chorar. No regresso a casa, remetia-se ao silêncio e mal jantava. Acabámos por procurar **apoio psicológico**, para ela aprender a lidar com este tipo de emoções e situações...

...



# A escolha é dele!

*“Cabe a ele jogar aquilo que lhe dá  
prazer”*



Quando era novo, sonhava ser futebolista. Por isso, fiz tudo para o meu filho seguir futebol, inscrevendo-o num clube. Percebi, depois, que não se sentia bem, porque preferia voleibol. Apesar de ter pena, consegui perceber a tempo que, mais importante do que a minha frustração, seria proporcionar-lhe a **prática de uma modalidade que o faça feliz.**

# Mais...pode ser menos!



*“Parámos de lhe impor treino adicional”*



A minha filha começou a jogar basquetebol cedo. O seu talento e empenho eram reconhecidos, de tal forma que acabámos por a inscrever num clube.

Durante dois anos, procurei proporcionar-lhe mais treino extra, nas suas folgas. A certa altura, começou a dar sinais de impaciência e de desmotivação, acabando por dizer que já não queria praticar desporto, porque estava “farta dos pais acharem que só devia viver para o basquetebol...”. Ficámos perplexos! No entanto, aceitámos que, apesar de o fazermos com boa intenção, estávamos a infligir-lhe uma carga suplementar, sem sequer o treinador saber.

**Mais...pode ser menos!** Estava a ficar só com o foco para o desporto, impondo-lhe treino não planeado, o que só a estava a prejudicar. Se ela não tivesse manifestado sinais, de forma clara (o que nos fez alterar completamente a nossa postura), o desfecho teria sido a sua desistência forçada...



# E depois da lesão?

*“Aprendemos a aferir prioridades...”*



**O** nosso filho sofreu uma grave lesão e entrou diretamente para a urgência hospitalar. Após a cirurgia, esperava-o uma recuperação lenta, incerta e dolorosa! O resultado definitivo só poderia ser avaliado muito mais à frente.

**C**hoque, dor, preocupação! Rotinas quebradas, o tempo ocupado na recuperação e participação em sessões (fisioterapia, nutrição, psicologia, etc), aulas acompanhadas à distância ...

**S**ofremos com ele, sofremos por ele!

**N**o início, por vezes, demos por nós a lamentarmo-nos: “objetivos deitados à terra!”, “tanto esforço, para não conseguir ir ao campeonato!”, “vai voltar a competir?”, “regressará ao alto rendimento?”...Felizmente, logo a seguir, havia sempre um de nós que redirecionava o outro para as verdadeiras prioridades (“um dia de cada vez”, “agora, o que é preciso é reaprender a andar...”, “...dar valor a cada mínima conquista diária...”, “não pressionar”, etc).

Cont...



# E depois da lesão?

*“Aprendemos a aferir prioridades...”*



Foi, de facto, um período muito pesado! Tivemos que saber **valorizar cada momento , cada conquista**. E também dosear as exigências anteriores (por exemplo, queríamos as habituais boas notas e, nos primeiros tempos, ficámos impacientes quando isso não aconteceu...). A pouco e pouco, fomos conseguindo gerir as expetativas e preocupações, de forma mais saudável, a alcançar maior equilíbrio com a nova dinâmica familiar e, por exemplo, a voltar a dedicar a devida atenção também aos nossos outros filhos.

**A**gora, tudo já está ultrapassado (com um final feliz, até no âmbito desportivo, uma vez que o nosso atleta regressou ao nível anterior)!

Foi essencial sentirmos que estávamos todos juntos (família, treinador, profissionais de saúde, amigos, etc), alinhados para lhe dar todo o apoio e incentivo necessários.

**U**ma das mensagens que podemos deixar é a importância de se valorizar o que verdadeiramente importa, aferindo as prioridades, de imediato!





# Como lidamos...antes, durante e após a competição?



*“Tentamos corresponder ao que a nossa filha espera de nós”*



Respeitamos o espaço e tempo que a nossa filha necessita, em relação aos diversos momentos desportivos. No fundo, tentamos corresponder ao que acha que é **o melhor para si própria**.

**Antes da competição** (exemplos): ajudamos (discretamente) a verificar se tem o material e equipamento em ordem, ajustamos as refeições, mostramo-nos serenos, chegamos com antecedência aos jogos, **respeitamos as suas necessidades** (silêncio ou conversar, etc)...

**Durante a competição** (exemplos): enquanto assistimos, procuramos **privilegiar o esforço** e não o resultado, apoiamos a equipa, não desrespeitamos os adversários, tentamos adotar uma postura corporal tranquila...

**Após a competição** (exemplos): trocamos impressões com ela sobre o seu esforço e atitude, tentamos fazer comentários realistas (e encorajadores, em relação ao futuro) e, sobretudo, **respeitamos o tempo e damos-lhe espaço** para se sentir pronta para este diálogo...

# Lidar com a Frustração



*“Aprender a gerir as emoções”*

“  
A nossa filha confessou-nos que, durante o jogo, acabou por fingir que se tinha lesionado, porque estava a perder.

Ficámos chocados! Viemos a perceber que, afinal, parecia ser um comportamento que não seria invulgar, noutros atletas, com estas idades. Ainda por cima, alegadamente, com a cobertura desses pais, que o parecem legitimar (justificam, dizendo que é para os/as filhos/as não ficarem infelizes, por não terem vencido).

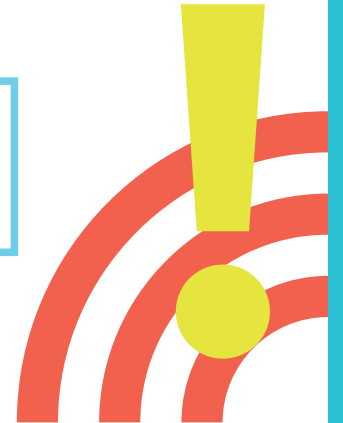
Bastou termos tido uma **conversa clara e afetuosa** com a nossa filha, para aceitar que isso seria uma espécie de batota, pelo que nunca deveria ser uma opção.

Para aqueles pais que validam esse tipo de comportamentos, aconselhamos a **procurarem ajuda** para os/as filhos/as, junto de um/a profissional na área da **saúde mental**, para **aprenderem a lidar com a frustração**.  
”

# Não ganhar pode não ser perder



*“Adquirir aprendizagens”*



Os nossos filhos têm obtido bons resultados e medalhas. São muito empenhados e exigentes e trabalham arduamente para atingirem os objetivos. No entanto, desde pequenos, temos ensinado que ganhar não é o mais importante. Relevante é o processo, darem o seu melhor e sentirem prazer no que fazem. **Sempre que não ganham, é esse o lema.** Lidam com as vitórias de uma forma saudável, tal como quando elas não acontecem.

Quando não se ganha... não se perde. Aprendem com isso, reavaliam, integram novos dados (podendo até reforçar competências) e devem seguir em frente.

Ou se ganha ou... se aprende! Ganha-se aprendendo, aprende-se ganhando, aprende-se perdendo.

Por isso, achamos que **não vencer, pode não ser ...perder!**



# Competição ou diversão?



*“Competir com prazer”*

Em miúdo, no atletismo só pensava em ser melhor do que os outros. Tornei-me extremamente competitivo (e sofria com isso...)-  
Quando o nosso filho tinha 7 anos, foi também para o atletismo. Fora dos treinos, puxava por ele, para potenciar os resultados. Só que...ia contrariado, andava triste e, nas vésperas das provas, ficava muito ansioso, deixava de se alimentar e dormia mal. Confessou, um dia, que odiava competir e que queria desistir.  
**F**oi uma desilusão! Acabámos por ceder, a custo, vindo a aceitar que **seria melhor gostar do desporto**, do que passar a rejeitá-lo.  
**P**assado uns tempos, disse-nos que gostaria de ir para o ténis (por influência do seu melhor amigo, já que jogavam aos fins-de-semana).  
**A** evolução foi natural. **Sentia prazer em jogar** e foi ganhando o gosto por prosseguir. Hoje, participa em torneios e sente-se bem. Compreendi que **o desporto não deve existir para servir frustrações. Desporto é prazer!**  
**Competição ou diversão? E porque não serem indissociáveis?!... A estar na competição, tem também que se desfrutar!**

