



ORIENTAÇÕES



Olá Pais, algumas orientações para apoiar o seu filho nos treinos e durante a competição.

O esporte pode ser um dos espaços mais ricos para o desenvolvimento de uma criança. É ali que ela aprende sobre esforço, amizade, respeito, disciplina e superação. Porém, a forma como os adultos participam dessa experiência faz toda a diferença.

Quando pais e responsáveis oferecem apoio equilibrado, o esporte se torna uma fonte de alegria e crescimento. Quando a pressão aparece em excesso, aquilo que poderia ser prazeroso pode se transformar em ansiedade e frustração.



APOIO EMOCIONAL:

- Transmita apoio emocional e encorajamento ao atleta, independentemente do resultado.
- Ajude seu filho a compreender que esforço, dedicação, aprendizado e respeito pelos adversários também são vitórias.
- Evite colocar muita pressão de resultado sobre o atleta.
- Converse sobre objetivos que sejam possíveis. Pequenos avanços ao longo do tempo constroem uma evolução consistente e fortalecem a confiança.



APOIO POSITIVO:

- Mantenha uma atitude positiva durante a competição, seja um exemplo de *fair play*.
- Evite críticas negativas, especialmente em momentos de estresse.

INCENTIVE A RESPONSABILIDADE COM A EQUIPE:

- Ajude os atletas a entenderem a importância de respeitar horários, ouvir o treinador, colaborar com os colegas e cumprir suas responsabilidades dentro da equipe.



RESPEITO AOS TREINADORES:

- Respeite as decisões dos treinadores.
- Evite intervir ou criticar publicamente as decisões durante a competição.
- Permaneçam na arquibancada.
- Evite dar instruções da arquibancada ou interferir durante as atividades. Isso pode confundir a criança e prejudicar o processo de aprendizagem.
- Confie no trabalho do técnico.
- Após a prova do seu filho, deixar eles se direcionarem primeiro ao técnico.
- As orientações técnicas são realizadas pelos treinadores.



- O técnico passou um processo diário com seu filho nos treinos, compreendem as necessidades de cada um dos atletas para auxiliá-los na competição.

COMUNICAÇÃO:

- Comunique-se de forma positiva com outros pais, torcedores, com seu filho e técnicos.
- Uma boa comunicação evita conflitos e oportuniza apoio positivo.



APÓS A COMPETIÇÃO:

- Evite críticas destrutivas e negativas.
- Forneça feedback construtivo, focado nos aspectos positivos do desempenho.
- Ajude-os a entender que as vitórias e derrotas fazem parte do esporte.



Elaborado por:

Psicóloga Alline dos Santos Marcelino

CRP 08/34978

Tel. (41) 99735-2450

Se necessitar de orientação individualizada, entre em contato!

Graduada pela Faculdade Pequena Príncipe, e colaboradora da Comissão de Psicologia do Esporte do CRP 08 (p. 392/23). Psicóloga clínica e atuante na área esportiva, atendimento no E-sports, natação, basquete, competições em geral e palestras.

EQUIPE PSICCOM

Paulo Penha- Coordenador de Saúde Esportiva e Psicólogo do Esporte.

Alline Marcelino - Psicóloga do Esporte.

Bruno Fagundes- Nutricionista do Esporte.

Entre em contato com a PSICCOM no whatsapp (41) 92000-4185 e agende sua consulta particular em Psicologia e Nutrição com 10% de desconto para sócios e atletas do Clube Curitibano.

Para mais informações entre em contato conosco pelo **WhatsApp (41) 92000-4185**

Rua Petit Carneiro, 1122 - conj. 205 - Água Verde - Curitiba-PR.

Fone: (41)3243-8654 / (41)3387-8654

<https://www.psiccom.com/> -  [@psiccom](https://www.instagram.com/psiccom)