



-» Regras da equipa

-» Uma equipa é...

-» Abecedário do atleta

-» Regulamento interno

-» Orientação para os pais

-» O sono

www.futebol-formacao.blogspot.com

REGRAS DA EQUIPA

NO TREINO

- Chegar 10 minutos antes do inicio;
- Justificar os atrasos ao treino;
- Obrigatório treinar de caneleiras;
- Estar sempre concentrado e evitar distrações;
- Respeitar todos os elementos da Equipa Técnica;
- Respeitar todos os colegas de equipa;
- Estar sempre atento às indicações do Treinador;
- Não perder tempo nas mudanças de exercício;
- Dar sempre o máximo;
- Não conversar durante o aquecimento (parte fundamental do treino);
- Apoiar, incentivar e motivar sempre os colegas de equipa;
- No balneário estar em silêncio, quando um elemento da Equipa Técnica fala;
- O balneário é sagrado, tudo o que se lá disser, fica lá dentro.

NO JOGO

- Concentração para os jogos em casa ou fora, sempre 2 horas antes, na URCA;
- Ao chegar ao balneário equipar o mais rápido possível e sem barulho;
- Estar concentrado na sua função e no objectivo da equipa – GANHAR;
- Dar sempre o máximo;
- Não conversar com os adversários nem com a equipa de arbitragem, só o Capitão é que poderá fazê-lo;
- No banco, estar atento ao jogo e apoiar os colegas que estão a jogar;
- No final do jogo, o banho é obrigatório para todos os atletas;
- Desde a concentração até à saída das instalações onde se realiza o jogo, todos os atletas devem permanecer juntos e unidos.

GERAIS

- Qualquer problema que ocorra dentro da equipa e seja alheio à Equipa Técnica, o mesmo deverá ser comunicado pelo Capitão;
- O Capitão deverá comunicar os atrasos de atletas ao treino;
- Qualquer problema que ocorra e não seja comunicado à Equipa Técnica, e esta vier a saber mais tarde, todo o grupo será castigado.

UMA EQUIPA É...

Uma equipa é um grupo de pessoas que geralmente se une para alcançar um objectivo em comum. No desporto, equipa quase sempre se refere aos clubes desportivos, como por exemplo, as **equipas de futebol**. Também é definido como um pequeno grupo de pessoas, que trabalham juntas com o fim de atingir um propósito comum, pelo qual se consideram colectivamente responsáveis, ou como um grupo com funcionamento qualificado, que compreende seus objectivos e está empenhado em alcançá-los, de forma compartilhada. A comunicação entre os membros é verdadeira, opiniões divergentes são estimuladas. A confiança é grande.

As habilidades complementares dos membros possibilitam alcançar resultados. Respeito, mente aberta e cooperação são elevados.

A equipa investe constantemente em seu crescimento.

As palavras-chave das novas abordagens ao trabalho em equipa são delegação de poder, participação e desenvolvimento.

Elementos da dinâmica de uma equipa, que interage e busca os objectivos:

Participação: deve haver uma participação equilibrada, não havendo dominante, nem ausente, dever haver equilíbrio;

Vender ideias: a responsabilidade de cada membro da equipa é preparar as suas ideias antecipadamente e apresentá-la à equipa de forma lógica e equilibrada, possibilitando efectiva contribuição;

Renúncia: este é o elemento mais importante no relacionamento de equipa. Quando os membros conseguem renunciar uma posição pessoal em prol do grupo, todos saem ganhando;

Avaliação: saber avaliar os resultados alcançados pela equipa ao final de um período (jogo), procurando eliminar os pontos falhados e procurar as alternativas que melhores resultados apresentarão;

Relacionamento: todos são responsáveis pelo relacionamento quando são membros de uma equipa. Se houver um conflito pessoal, deve ser resolvido pelas partes o mais rápido possível, pois um conflito no grupo prejudica o todo e, muitas vezes, impede a realização proveitosa das tarefas;

Realização das tarefas: é de extrema importância que todos estejam conscientes da sua responsabilidade em relação à realização das tarefas que cabem ao grupo. Num relacionamento interdependente, a falha de um membro pode atrasar toda a equipa.

Em resumo, no nosso caso, se perdemos todos somos responsáveis; se ganhamos foi mérito de todos.

SÓ JUNTOS E UNIDOS CONSEGUIMOS ALCANÇAR OS OBJECTIVOS

Abecedário do Atleta

A – AMBIÇÃO

Deves procurar sempre superar-te a ti próprio e ao adversário, mas sempre com grande lealdade de procedimentos. Ser ambicioso é uma virtude, mas a sua concretização implica muito trabalho, muita dedicação, espírito de sacrifício e humildade.

B – BANDEIRA

Honra a bandeira do teu clube. Ao representares a URCA tens de ter a noção que cada atitude que tomas, tem reflexos sobre muito mais que um clube;

C – COMPANHEIRO

O desporto exige grande dose de companheirismo. Assim é teu dever, respeitar e ajudar os teus companheiros nos balneários, nos jogos, nos treinos ou nas deslocações. Só o companheirismo pode fortalecer o espírito de grupo.

D – DEDICAÇÃO

Representar a URCA não está ao alcance de todos por isso deves aproveitar a oportunidade que te é dada com empenho, alegria, dignidade e muita dedicação. Estás isolado, só com o guarda-redes adversário pela frente, tens de aproveitar esta oportunidade, só depende de ti!

E – EDUCAÇÃO

O desporto é parte integrante da vida, funcionando como elemento importante na educação das pessoas. Sê educado e exige o mesmo dos outros.

O infringir desta regra implica, vermelho directo!

F - FAIR PLAY

Deves querer ganhar sempre. Mas é tão importante saber ganhar, como saber perder, por isso revela sempre fairplay e espírito desportivo. Se estiveres a ganhar não te deixes ficar no chão para empatar tempo, se estivesses a perder também não gostavas;

G – GRUPO

O grupo é mais importante que cada atleta individualmente. Deves promover sempre o fortalecimento do espírito de grupo. Só em grupo consegues vencer. Imagina que é livre indirecto dentro da área contra a tua equipa, só uma barreira unida pode impedir o golo!

H – HORÁRIO

O cumprimento dos horários estabelecidos tem de ser uma prioridade para ti, nos treinos, nos jogos, nas refeições, na hora de deitar.

I – INTELIGENTE

Um bom atleta tem de ser inteligente. O desporto faz parte da tua formação, deves apreender com ele a ser mais inteligente, mas também humilde, persistente e trabalhador;

J – JOGO

É tua obrigação conhecer as leis do jogo, bem como respeitar sempre as decisões dos árbitros. Uma vez a decisão tomada, qualquer reclamação só vai prejudicar-te a ti, aos teus companheiros e o clube, como não é isso que tu queres...

L – LIMPEZA

As instalações do clube, são a tua segunda casa, deves cuidar delas como fazes na tua. Se vires alguém a não o fazer, chama-o educadamente à atenção. Beneficia das instalações e orgulha-te delas;

Se infringires esta lei do jogo és punido com cartão amarelo e tu sabes que dois amarelos ...

M – MÁXIMO

É o que deves exigir de ti. Se deres o teu máximo e perderes, és um campeão. Nunca aceites menos do que o teu máximo; Em cada jogo que deres o teu máximo podes considerar-te "THE MAN OF THE MATCH";

N – NECESSIDADE

Se tiveres absoluta necessidade de faltar a um treino, ou de te atrasar, informa o clube dessa situação com a antecedência que te seja possível;

O – ORGULHO

É o que deves sentir ao vestir a camisola da URCA. Este orgulho deve manter-se mesmo quando um dia deixares de ser atleta do Clube, até porque muitos o queriam, mas só alguns o conseguiram. Tu conseguiste!

P – POUPAR

A URCA não é, nem nunca será um clube rico, mas foi, e sempre será um clube sério e cumpridor. Passa por ti ter um comportamento que possa gerar poupança em tudo, na electricidade, na água, no gás, nos equipamentos ou nas instalações. Cada euro poupado conta. Se não o fizeres equivale a pegares na bola com a mão dentro da tua área... e olha que não és o guarda-redes!

Q – QUERER

Querer é poder diz o povo e com razão, acredita que o teu futuro desportivo e não só depende mais de ti e do teu querer, do que dos outros. O que quiseses, tens de querer muito! Nunca deves desistir.

R – RESPEITO

Respeitar os adversários, o público os dirigentes e os funcionários, tem de ser tão importante para ti como ganhares ou marcar um golo. Marca,... ganha muitos!

S – SACRIFICIO

Para vencer, são precisos sacrifícios, tens de estar mentalizado para os fazer, dentro e fora do campo;

T – TREINAR

Treinar como se joga! Deves revelar empenho em todos os treinos, acredita se quiseses, mas só dessa forma podes progredir! Mostra-te sempre disponível para apreenderes, ouve com atenção o teu treinador e respeita-o sempre... Sempre mesmo.

U – UNIÃO

A união faz a força. Uma equipa depende da união dos seus atletas, treinadores e dirigentes. União significa jogar sempre com mais do que 7 jogadores.

V – VITÓRIA

O que deves perseguir sempre. Só deves ficar triste quando não venceres, se não tiveres dado o teu máximo. Ai sim, podes e deves ficar triste por ti e pelos teus companheiros, que dependiam também do teu máximo!

X – XIU

É o que deves fazer se algum companheiro teu estiver a ter um comportamento incorrecto com alguém;

Mostra-lhe também o cartão amarelo!

Z – ZELOSO

Deves zelar sempre por te apresentares nos jogos e em todas as representações do clube de maneira condigna, evitando os exibicionismos. Deves zelar, por todo o equipamento que te é atribuído sendo responsável por ele.



REGULAMENTO INTERNO

1. A Escola "Futebol Formação da URCA" funciona nas instalações da URCA ou outras a designar pela coordenação da Escola de acordo com o seguinte horário: 2.ª a 6.ª entre as 17:30h e as 21:00h
2. As aulas têm a duração mínima de 60 minutos cada;
3. A Escola "Futebol Formação da URCA" funciona de 1 de Setembro a 30 de Junho, de acordo com o horário estabelecido;
4. Assiste o direito à Escola "Futebol Formação da URCA" de encerrar em épocas festivas e em feriados, sempre que a Direcção o considerar conveniente;
5. A Escola "Futebol Formação da URCA" estará encerrada no mês de Agosto;
6. O pagamento das mensalidades, 15,00€ nas pré-escolas (formação) e 20,00€ nos restantes escalões tem que ser obrigatoriamente efectuado até o dia 8 de cada mês. A mensalidade de Junho será paga nos meses de Março, Abril e Maio;
7. Assiste o direito à Escola "Futebol Formação da URCA" de impedir os Alunos/Atletas de treinar, nas situações de incumprimento do pagamento;
8. É da responsabilidade do Aluno/Atleta o pagamento da inspecção médica obrigatória;
9. Se por alguma razão um Aluno/Atleta deixar de frequentar a Escola "Futebol Formação da URCA", as mensalidades previamente pagas, a inscrição e o valor do kit de Jogador não será devolvida;
10. Para efectuar a Renovação da Inscrição os Alunos/Atletas terão de ter em dia o pagamento das mensalidades até ao mês de Junho;
11. Nas situações de falta de pagamento no mês de Setembro, a renovação deixa de ser válida;
12. O Aluno/Atleta tem de informar previamente a Escola "Futebol Formação da URCA", sempre que pretenda faltar às aulas/treinos ou às actividades desportivas, não tendo no entanto esta Escola, obrigação de compensar as aulas/treinos em falta;
13. Assiste o direito à Escola "Futebol Formação da URCA" de cancelar uma ou mais aulas/treinos, sempre que não estejam reunidas as condições mínimas que considere necessárias para a sua realização com segurança e qualidade;
14. Para frequentar a Escola "Futebol Formação da URCA", é obrigatória inscrição, equipamento de jogo e ser sócio da URCA (Encarregado de Educação ou Aluno/Atleta);
15. A Escola "Futebol Formação da URCA", não é responsável pela perda ou falta de bens, valores ou outros objectos desaparecidos nas suas instalações;
16. Cabe à Escola "Futebol Formação da URCA" a responsabilidade de decidir quais os moldes e os Alunos/Atletas que integram as convocatórias para participar nas actividades internas ou externas;
17. Qualquer reclamação ou sugestão deverá ser dirigida por escrito à Coordenação da Escola "Futebol Formação da URCA" e pode ser enviada por correio postal ou correio electrónico;
18. Os Alunos/Atletas e Encarregados de Educação são responsáveis por todo o material que a Escola "Futebol Formação da URCA" colocar à sua disposição para integrar as actividades, e deve ser devolvido em perfeitas condições, caso contrário, a Escola "Futebol Formação da URCA" terá que ser reembolsada do seu valor integral;
19. Caberá à Coordenação da Escola "Futebol Formação da URCA" decidir os casos omissos ou qualquer dúvida que surja na interpretação ou aplicação do presente Regulamento;
20. O presente Regulamento poderá ser alterado em qualquer altura, passando a ser aplicadas as novas disposições 30 dias após a sua divulgação.

ORIENTAÇÃO PARA OS PAIS

Aspectos Familiares e Filosóficos:

Um aspecto determinante para a integração de um praticante na vertente competitiva é a disponibilidade e a motivação dos Pais, para acompanharem a carreira desportiva dos seus filhos.

Entre outros, deverão inculcar nos seus educandos o dever de assiduidade e de pontualidade e no investimento que a Escola/Clube irá fazer na formação sócio-desportiva dos seus filhos.

Importância dos Pais na Equipa de competição:

Os Pais constituem uma base de apoio importante no desporto juvenil, pois são eles que transportam os filhos aos treinos, são os que se levantam cedo para ir levar os filhos aos jogos, são os que tratam dos equipamentos dos filhos, por vezes são os únicos espectadores presentes nos jogos, sendo em muitos casos a base do suporte logístico e financeiro de apoio ao funcionamento das equipas. Por tudo isto, só uma estreita colaboração entre Pais, Dirigentes, Treinadores e Jogadores, no respeito integral pelas funções de cada um, através de um bom relacionamento entre todos, poderemos construir uma vivência competitiva salutar e agradável, onde todos possamos retirar os benefícios sócio-desportivos que a prática de um Jogo Desportivo Colectivo como o Futebol, nos poderá proporcionar.

COMO ACOMPANHAR O DESPORTO DO SEU FILHO?

Dentro de um ambiente desportivo positivo, as crianças têm oportunidade para fazer novas amizades, aprender novas técnicas e desenvolver novos interesses. A qualidade do processo de ensino-aprendizagem desportiva da criança é dita por Pais e Treinadores, onde os primeiros também são parte integral da equipa. A atenção de qualquer programa desportivo para crianças, seja ao nível competitivo ou de recreação, deve focar essencialmente a aprendizagem e o divertimento, para depois integrar o espírito competitivo e providenciar uma boa experiência desportiva para toda a vida. A preocupação sempre no processo, não no resultado.

Este capítulo está delineado para ajudar os pais que pretendem assegurar que o seu filho (a) tenha uma experiência positiva no desporto, oferecendo informação básica pertinente. Nunca se esqueça que a educação desportiva começa muito antes de chegar ao terreno de jogo, começa em casa do jovem atleta.

Como criar um ambiente desportivo positivo para o seu filho(a)...

- Valorize o divertimento no processo de aprendizagem desportiva;
Construa auto-estima na criança/atleta, dando relevo aos aspectos sociais (divertimento), físicos (esforço) e técnicos (desenvolvimento) da aprendizagem, e não tanto aos resultados (vitória);
- Reforce os valores (responsabilidade, disciplina, cooperação, honestidade e frontalidade) e valorize os princípios do fair-play (respeito pelos companheiros, adversários, treinadores, regras de jogo e árbitros);
Construa na criança/atleta uma identidade desportiva inserida numa equipa/grupo de trabalho - não a valorize unicamente ou sobre os outros;
- Mostre interesse contínuo pela actividade desportiva da criança/atleta: esteja presente nos treinos, jogos e reuniões;
- Seja um bom espectador, reforçando positivamente e encorajando o esforço da criança/atleta;
- Seja cauteloso a discutir as aspirações desportivas, que podem produzir pressões desnecessárias;
- Discuta as opiniões que possui sobre as opções do treinador, longe das crianças/ atletas;
- Reforce as instruções do treinador, quando dialoga em casa com a criança sobre a prática desportiva;
- Conteste a presença de tabaco e álcool nos eventos desportivos da criança/atleta.

Comunicar com o seu filho(a) na competição...

- As crianças não querem ouvir que jogaram bem quando elas próprias sabem que não jogaram;
- Não acuse os outros jogadores, treinadores ou árbitros como responsáveis pelas derrotas. Pode fazer com que a criança não assuma as suas responsabilidades, delegando-a nos companheiros de equipa ou elabore desculpas;
- Não diga que "este jogo não é importante", já que este poderá ser para a criança;
- Encontre algo positivo na performance da criança e dialogue com ela os factos relacionados com a aprendizagem e comportamento desportivo (seja realista!).
- Assegure que realiza algumas questões:
 - *Como te sentes acerca do que se passou no jogo?*
 - *O que é que gostaste mais e menos no jogo?*
 - *Divertiste-te no jogo?*
 - *O que é que o Treinador te disse acerca do jogo?*
 - *O que achas da tua exibição de hoje no jogo?*

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO PARA A CRIANÇA

A criança que habitualmente prática actividade física obtém:

- Aumento de habilidades para satisfação da demanda de actividades do dia-a-dia;
- Melhoria de habilidades motoras;
- Redução de lesões;
- Redução de condições para desenvolvimento de doenças crónicas futuras ligadas ao sedentarismo;
- Melhoria da Auto-Estima;
- Melhoria do Senso de Responsabilidade e Grupo;
- Melhoria da Auto-Confiança;
- Melhoria da Adaptação Social;
- Melhoria de Expressão Pessoal e Liberdade;
- Um maior desenvolvimento Espaço-Temporal.

Os pais geralmente perguntam-se quando colocar um filho a praticar certa actividade física ou desporto ou qual delas escolher. É importante sabermos e ficarmos atentos para isso, pois devemos acima de tudo, respeitar não só o gosto pessoal mas a idade de desenvolvimento de nosso filho.

PREVENÇÃO DA LESÃO DESPORTIVA EM CRIANÇAS

As lesões associadas à prática desportiva de crianças e jovens têm vindo a ter um acréscimo acentuado, e se forem ignoradas, poderão apresentar-se problemas médicos graves ao longo da vida.

Esta fase parece ser oportuna na educação para a prevenção de lesões desportivas na prática da modalidade que milhares de crianças e jovens elegem, aquando, após as férias, iniciam e/ou reiniciam a sua prática desportiva regular.

Ignorar a dor significa aumentar a dor:

O maior perigo está na criança que, por querer jogar e praticar a modalidade que ela adora, mascara o verdadeiro problema, não comunicando com o treinador ou com os pais, acerca da dor que sente. Especialmente, em crianças dos 9 aos 14 anos de idade.

Algumas lesões, se não descortinadas a tempo, poderão afectar o normal crescimento ósseo e ligamentar. Causando dificuldades em idades mais avançadas.

A componente social como factor de pressão:

Segundo a Campanha Nacional de Segurança Infantil (NSKC), nos Estados Unidos, cerca de 3,5 milhões de crianças até aos 14 anos são alvo de atenção médica e lesões da prática desportiva.

Alguns factores parecem estar associados para este número elevado. Cada vez mais, os pais são alertados acerca da inactividade e obesidade dos seus filhos, colocando-os, imediatamente, em desportos organizados e competitivos. Este facto, apresenta uma preocupação legítima quando falamos de crianças que nunca tiveram uma prática desportiva regular e que, sendo colocados numa

actividade competitiva, colocarão os seus objectivos na vitória em virtude do prazer e divertimento pela prática.

As crianças, especialmente aquelas que iniciam a sua prática desportiva em ambientes e contextos que perspectivam a vitória como o principal objectivo, tornam-se, por vezes, patologicamente competitivas, descurando outros pontos de desenvolvimento e, inclusive, apresentam uma maior aptidão para jogarem ou treinarem lesionados, já que elas não querem perder o lugar na equipa ou perder a oportunidade de jogarem no próximo jogo.

Como qualquer modalidade, a prática do futebol também é susceptível de lesões. Aqui, as mais vulgares são as lesões ligamentares nas zonas dos joelhos e nos tornozelos, bem como, as lesões musculares nas faces anteriores e posteriores da coxa.

Como ajudar a prevenir as lesões:

Os pais podem ajudar os filhos a prevenir lesões na prática desportiva tomando as seguintes precauções:

- 1 – Incentivar a utilização de equipamento protector em jogos e treinos (e.g. caneleiras);
- 2 – Aplicar calçado ideal, dependendo do piso de jogo (e.g. para piso sintético, o ideal para crianças é a utilização de sapatilhas com sola repleta de pequenas proeminências, que facilitam o equilíbrio e o atrito necessário; não incentivar a utilização de pitons de metal ou osso; verificar se os pitons têm uma distribuição equitativa sobre a superfície da sola;
- 3 – Verificar se os treinos apresentam esta sequência: aquecimento (exercícios de activação), prática (exercícios específicos à modalidade) e relaxamento (exercícios de alongamento, desactivação e retorno à calma);
- 4 – Verificar se no clube ou associação há uma preocupação em adaptar as formas e exercícios didácticos da modalidade à idade das crianças;
- 5 – Realizar análises e check-ups médicos no início de cada época desportiva e, pelo menos, uma vez durante a época desportiva;
- 6 – Estar atento se existe uma prática contrafeita da modalidade devido a pressões sociais (e.g. por competitividade extrema, porque os amigos praticam, porque quer emagrecer rapidamente);
- 7 – Na prática a temperaturas elevadas: fazer com que estejam hidratados e utilizem protector solar;

DESCULPE, O SEU FILHO PRATICA DESPORTO?

Sabemos que estão dispostos a fazer tudo pelo bem-estar dos vossos filhos. Sabemos também que costumam acompanhar a actividade desportiva que eles realizam e que gostam de lhes proporcionar uma experiência agradável, de os encontrar satisfeitos depois dos treinos e das competições, de os ver obter resultados acima da média e ganhar as provas ou os jogos em que participam.

Pois bem! Gostaríamos de recordar que o vosso comportamento e a maneira como os acompanham na prática desportiva quotidiana que eles realizam, vai condicionar os efeitos dessa presença, podendo mesmo, sem querer, estar a minimizar os potenciais efeitos positivos que o desporto lhes pode trazer, transformando-os em influências desagradáveis, ou mesmo prejudiciais, para a sua correcta formação.

É certo que não estão sozinhos nessa responsabilidade treinadores, dirigentes, árbitros, amigos e adeptos em geral, cada um à sua maneira e de acordo com a sua área de intervenção compartilham desse dever, que é tanto social como desportivo. Treinador, pais e jovem praticante formam mesmo o triângulo básico deste tipo de prática, sendo o correcto relacionamento que se estabelece entre eles, um argumento determinante para a qualidade da experiência vivida e para o tipo de benefícios que o desporto lhes proporciona.

A dimensão destes benefícios passa, em certa medida, pela forma como os pais o acompanham, pela maneira serena e comedida como o ajudam a viver o seu dia a dia, pelo modo como colaboram nos momentos de alegria e de tristeza que eles, certamente, irão encontrar.

Nestas circunstâncias, de que maneira é que os pais podem contribuir para que os seus filhos vivam momentos agradáveis quando praticam desporto, beneficiando de tudo aquilo o que essa actividade lhes pode proporcionar, para a sua formação tanto como praticante, como enquanto futuro cidadão adulto?

O que os pais DEVEM FAZER para ajudar os filhos que praticam desporto:

- . Estar presentes nas competições em que eles participam;
- . Encorajá-los a respeitarem as regras da modalidade e do espírito desportivo;
- . Dar bons exemplos através de um relacionamento amigável com os pais e os acompanhantes dos adversários;
- . Realçar sempre o prazer de fazer desporto e a alegria de participar;
- . Elogiar o esforço realizado e os progressos conseguidos;
- . Aplaudir todas as boas jogadas e as marcas alcançadas, independentemente de que as realiza;
- . Ajudar a conciliar as suas actividades escolares e desportivas;
- . 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 está envolvido;
- . Ter um comportamento respeitador e comedido perante as vitórias e as derrotas e ajudar os filhos a assumirem semelhante atitude.

O que os pais NÃO DEVEM FAZER para ajudar os filhos que praticam desporto:

- . Forçar os filhos a participarem em qualquer actividade desportiva;
- . Discutir com os árbitros e juizes;
- . Comentar publicamente, de forma depreciativa o comportamento de praticantes, treinadores, árbitros e outros pais;
- . Interferir de algum modo no trabalho do treinador;
- . Criticar excessivamente os resultados alcançados pelos filhos;
- . Ajudar a criar expectativas exageradas sobre o futuro dos filhos enquanto futuros praticantes desportivos;
- . Alimentar. Com elogios fáceis o aparecimento de atitudes de vaidade e de sobrançeria;
- . Proibir a pratica desportiva, como forma de castigo, em particular face aos maus resultados escolares.

O SONO

O desporto faz bem à saúde, mas também provoca cansaço se não existir descanso equivalente ao desgaste.

Para além de uma alimentação saudável o jovem atleta também deve procurar descansar em função do desgaste físico, desta forma estará a repor energias.

O sono e as horas que lhe dedicamos são de extrema importância. Uma criança entre os 5/12 anos deve ter em média 10 a 11 horas de sono diário.

Assegurar um sono adequado, prevenir e identificar perturbações da quantidade ou da qualidade do sono podem ser encaradas como importantes medidas para promoção da saúde das crianças e adolescentes. Para além dos benefícios para a aprendizagem e o desempenho, podemos ainda, como ganho adicional, prevenir o excesso de peso e a obesidade, hoje reconhecidos como verdadeira prioridade de intervenção a nível de saúde pública.

Algumas recomendações para um bom sono:

- Estabeleça rotinas para a hora de deitar;
- Tente manter as horas de deitar e acordar dentro de limites;
- O quarto deve ter um ambiente tranquilo e tépido;
- A cama das crianças deve ser confortável e usada só para dormir (não para ver televisão, brincar ou estudar);
- A actividade física é boa, mas não perto da hora de deitar;
- Televisão, computador, e outros aparelhos que perturbem o sono não devem estar no quarto;
- Evite grandes refeições perto da hora de dormir.

A nós pais, cabe-nos a tarefa de fazer cumprir as recomendações anteriormente indicadas. Logo, tal como fazemos em dias de escola, também em véspera de uma competição devemos lembrar os nossos jovens atletas que o dia seguinte irá exigir deles um grande esforço físico e que para o conseguir superar devem estar "bem descansados".