

Psicologia do esporte e a iniciação esportiva

O início e continuidade na prática de alguma modalidade esportiva, é capaz de trazer diversos benefícios para a vida cotidiana de um ser humano, e quando isso ocorre nos primeiros anos de vida, os benefícios são ainda maiores. Esses efeitos benéficos estão relacionados ao desenvolvimento não apenas do aspecto motor e físico, mas também a aprendizagem das capacidades de liderança, autonomia, confiança, autoestima, respeito, competitividade, cooperação e amizade (MACHADO, 1997; GOMES, 2011; WEINBERG; GOULD, 2017), além de experiências que proporcionem lidar em situações de frustração.

E qual será a melhor modalidade para iniciação no esporte? Na verdade, os principais motivos que fazem a criança querer participar do esporte são: divertir-se, desenvolver novas habilidades, realizar algo na qual são boas, estabelecer novas amizades, exercitar-se, tendo sucesso naquilo que faz. Sendo assim, o vencer muitas vezes não faz parte dos planos (WEINBERG; GOULD, 2017). São esses aspectos que devem ser levados em consideração ao associar a iniciação ao esporte e crianças, pois as atividades devem representar experiências agradáveis e saudáveis, auxiliando no seu desenvolvimento e crescimento como pessoa (MACHADO, 1997; GOMES, 2011).

Nestas perspectivas a iniciação esportiva é composta por um triângulo entre os pais, os professores e os alunos, e os três devem estar alinhados no mesmo objetivo: o desenvolvimento da criança para a vida como um todo. Os professores devem propor atividades que priorizem a vivência de experiências benéficas, auxiliando em seu desenvolvimento; por outro lado, os pais precisam demonstrar interesse e satisfação na atividade que seus filhos praticam, pois as crianças são capazes de notar quando há interesse e satisfação nas atividades praticadas, aumentando assim o nível de divertimento em realizá-las (FONSECA; STELA, 2015; WEINBERG; GOULD, 2017).

Prof. Fernando de Lima Fabris

REFERÊNCIAS

FONSECA, G.M.M.; STELA E.S. Família e Esporte: A influência parental sobre a participação dos filhos no futsal competitivo. **Revista Kinesis**. v. 2, n. 33, p. 41-60, 2015.

GOMES, R. A iniciação e formação desportiva e o desenvolvimento psicológico de crianças e jovens. In: MACHADO, A. A.; GOMES, R. **Psicologia do Esporte: da escola à competição**. 1. ed. Jundiaí: Fontoura, 2011.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Ápice, 1997.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

Com o intuito de ilustrar a temática abordada, além da leitura complementar das referências citadas, é sugerida a visualização do vídeo acessando o link, proporcionando maior aprofundamento acerca do tema:

http://www.espn.com.br/video/555067_crianças-e-o-esporte-participação-dos-pais-e-fundamental-para-desenvolver-valores-esportivos-corretos