7 SINAIS DE QUE A EXPERIÊNCIA ESPORTIVA DO SEU FILHO MERECE ATENÇÃO

Um material rápido para pais de crianças e adolescentes no esporte.

INFÂNCIA ESPORTIVA

A CRIANÇA ANTES DO ATLETA.

ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO
2–3 – 7 SINAIS PARA OBSERVAR
4 – E AGORA?

INFÂNCIA ESPORTIVA
A CRIANÇA ANTES DO ATLETA.

01 INTRODUÇÃO

Nem todo sinal significa que existe um problema.

Praticar esporte envolve esforço, cansaço, frustração e dias em que a vontade de treinar é menor.

Isso faz parte.

O que merece atenção é quando alguma coisa começa a se repetir, persiste ou representa uma mudança importante no comportamento daquela criança.

Por isso, mais importante do que olhar para um episódio isolado é observar:

Isso está acontecendo com frequência?
Está durando mais do que o habitual?
Está piorando?
Está interferindo na vida da criança?

Às vezes, os primeiros sinais aparecem muito antes de uma criança dizer claramente:
“Eu não estou bem.”

INFÂNCIA ESPORTIVA
A CRIANÇA ANTES DO ATLETA.

7 SINAIS PARA OBSERVAR

1. **Dores que aparecem repetidamente.**
Dor que volta, piora ou começa a interferir no treino merece atenção.

2. **Cansaço que parece não passar.**
Treinar cansa. O alerta está na dificuldade persistente de se recuperar entre as atividades.

3. **Mudanças no sono.**
Dormir pior ou parecer constantemente cansado pode ser uma pista de que a recuperação não está adequada.

4. **Perda do prazer pelo esporte.**
Aquela criança que gostava de treinar começa, de forma persistente, a demonstrar menos interesse ou vontade de participar.

INFÂNCIA ESPORTIVA
A CRIANÇA ANTES DO ATLETA

7 SINAIS PARA OBSERVAR

5. **Mudanças de humor ou comportamento.**
Irritabilidade, ansiedade excessiva com o desempenho ou mudanças importantes no jeito de agir também podem comunicar que algo não vai bem.

6. **Medo de errar ou decepcionar.**
Quando competir deixa de ser apenas um desafio e a criança sente que não pode falhar, vale olhar também para a pressão ao redor dela.

7. **O esporte começa a ocupar espaço demais.**
Treino e competição não deveriam eliminar descanso, escola, família, brincadeira e outros interesses da vida da criança.

INFÂNCIA ESPORTIVA
A CRIANÇA ANTES DO ATLETA.

Importante:
Um desses sinais isoladamente não permite concluir que exista um problema. Observe a frequência, a duração, a intensidade e, principalmente, mudanças em relação ao que é habitual para aquela criança.

E AGORA?

Percebeu algum desses sinais?

Não é preciso entrar em pânico, nem ignorar.

Comece conversando.

Pergunte como a criança está se sentindo. Observe quando aquilo começou, se está se repetindo e se houve alguma mudança recente na rotina, nos treinos ou fora deles.

E lembre-se:

Observe a criança, não apenas o desempenho.

INFÂNCIA ESPORTIVA
A CRIANÇA ANTES DO ATLETA.