



OS 10 MANDAMENTOS

PARA UM GRANDE PAI DE ATLETA



Como a psicologia do esporte pode te ajudar nessa jornada



Olá, eu sou Letícia Capuruço, psicóloga do esporte, e vou conduzir você a se aprofundar um pouco mais sobre como a psicologia do esporte pode ajudar famílias e jovens na caminhada esportiva.

Aqui, te apresento os 10 mandamentos para se tornar um grande pai de atleta considerando diversos fatores que são extremamente importantes para a fase de formação do atleta (alguns começam ainda crianças, com 08, 09 anos - no bale, com 04...).

Você vai perceber que, inclusive, muitos dos ensinamentos e dicas podem ser aplicados até mesmo em outros fatores da vida. A intenção é mesmo essa!

Quero te ajudar a ser o melhor pai que um jovem atleta poderia ter!

Mas antes, vou me apresentar um pouco mais. Sou psicóloga clínica, com especialização em Psicologia do Esporte, em Gestão de Pessoas e em Psicologia Familiar Sistêmica. E para mim é uma alegria muito grande poder somar à minha experiência como estrategista mental para equipes de alta performance e psicoterapeuta de adolescentes e adultos, aos meus mais de 8 anos de atuação como atleta em equipes de ponta do Voleibol.

Isso mesmo, trago em todo meu atendimento, não só um conhecimento teórico e prático da psicologia, mas também o universo do esporte em que estive, e ainda estou, inserida.

Vem comigo!

Letícia Capuruço
Psicóloga do Esporte

ÍN DI CE

02

Mostre e comunique amor incondicional, independentemente do desempenho

04

Crie um ambiente seguro para conversar

07

Dê conselhos apenas com permissão

10

Fale honestamente e ensine a realidade

12

Prepare seu atleta para dificuldades

14

Concentre-se no positivo e repita-o com frequência

16

Modele o comportamento que você deseja ver no seu jovem atleta

18

Como lidar com a questão do treinador

21

Estimule a competição sem pressão

24

Guie seu atleta para um pensamento melhor



01

**Mostre e comunique
amor incondicional,
independentemente
do desempenho**



A maioria dos pais assume toda a direção, participando de jogos, torcendo e gastando dinheiro, acreditando que isso deve ser suficiente para enviar a mensagem de amor incondicional e apoio aos filhos. Mas para o atleta, isso não é o suficiente.

Uma oportunidade importante para mostrar seu apoio é quando sua filha não tem um bom desempenho por qualquer razão. É fundamental, especialmente neste momento, conectar-se e agir como o pai orgulhoso que você é.

Deixe a sua atleta guiar a conversa com você depois da competição mantendo em sua mente a seguinte intenção: “estou orgulhoso dela, não importando o resultado”.

Observe se você fala mais com ela quando ela ganha do que quando perde. Suas expressões faciais ou sua rotina até em casa mudam quando ela vence?

Se sua filha perceber sua decepção com o desempenho dela de alguma forma, é provável que ela se pressione mais da próxima vez. A necessidade dela de agradar você pode ser exatamente o que prejudica seu desempenho no futuro.

Mande a mensagem de que ela é a mesma pessoa, ganhando ou perdendo; tendo seu desempenho bom ou ruim. **É importante que as atletas em formação saibam que seu valor próprio não está vinculado a ganhar ou perder, ou a um bom ou mau desempenho, e isso é fundamental para construir resistência mental.**



02

**Crie um ambiente
seguro para
conversar**

Os esportes oferecem aos pais e filhos uma oportunidade de ouro para se conectarem de maneiras que eles não poderiam fazer por outros meios. Você pode encorajar essa conexão e isso lhe dará uma abertura para a vida da sua filha de uma forma que você nunca teve antes.

A melhor maneira de começar é deixar sua atleta saber que você não a julgará, não importa o que ela diga sobre seu esporte e sua participação nele. Você descobrirá que a jovem atleta geralmente é mais aberta a falar com você sobre seus esportes e suas frustrações do que em qualquer outra área de sua vida. E isso pode lhe dar um "incentivo" a mais para ajudá-la em todas as outras áreas também.

A última coisa que você quer é alguém que lhe diga o que ela acha que você quer ouvir, ou pior, que não lhe diga a verdade. Isso pode causar um conflito interno em sua filha e, definitivamente, aumentar seu estresse.

Então, **qual é a melhor maneira de se comunicar?** Ouvindo, realmente ouvindo. Isso significa que você não deve interromper nem dar conselhos. E a melhor maneira de mostrar que você está ouvindo é repetir ou reformular o que ouviu.

Não diga: "eu sei como você se sente".

Em vez disso, diga: "eu ouço você" ou "entendo o que você está dizendo".

Você pode então perguntar se ela gostaria de seu conselho. Se ela disser "não", você TEM que recuar e respeitar. Fazendo isso, será muito mais provável que ela diga sim da próxima vez, porque confia em você!

A parte difícil para você será quando sua atleta disser algo que você sabe que não é verdade ou que ela está tendo uma percepção obscura. Você ficará tentado a responder com a sua VERDADE ou dizer que ela está sendo ridícula. Muitas vezes, isso fará com que a jovem atleta perca a confiança e a vontade de se abrir com você. Então, você terá que respirar fundo e decidir se realmente vale a pena "corrigi-la" ou não.

Se o fizer, e a “correção” e o seu “julgamento” da falsa ideia não forem bem-vindos, você corre o risco de fechar a porta da comunicação. Ela ouvirá e absorverá melhor seus conselhos quando as portas da comunicação estiverem abertas.

Às vezes, você terá que abrir mão do seu ego e “melhor julgamento” para fazer isso.

Aqui está um diálogo rápido para ilustrar meu ponto:

Ana: “Os outros jogadores me odeiam.”

Pai: “Me fale mais sobre isso.”

Ana: “As outras meninas não gostam de mim, porque não gostam da maneira como às vezes falo em nossas reuniões.”

Pai: “Hm... Ter a coragem de falar e depois que sem querer você magoou as outras meninas deve ser difícil.”

Espere e ouça uma resposta. Depois de respirar fundo, você pode dizer: “Estou aqui para ajudar de todas as maneiras que puder e ficaria feliz em dar-lhe minhas ideias, se você quiser.”

Idealmente, queremos que nossos filhos aprendam a resolver esses tipos de problemas por conta própria. Eles farão isso com mais frequência se estiverem seguros de que têm você como sua voz emocional, como suporte. Isso aumenta a confiança e a autoeficácia.

Para finalizar, **o pior momento, embora o mais tentador, para dar conselhos aos seus filhos seja é no caminho para casa depois de um jogo, não faça isso! A menos que eles peçam.**



03

**Dê conselhos apenas
com permissão**

O que isso significa? Chegar a um acordo ou compromisso sobre as regras de engajamento entre as partes envolvidas.

Se você é um pai que governa com diretrizes autoritárias, isso pode ser difícil para você quando se trata de seu filho e de esportes. Não estou aqui para lhe dizer como ser pai, mas para aprofundar o que você acabou de aprender no Mandamento 2 - Torne a comunicação do seu filho com você um lugar seguro.

Para **ter um impacto e influência ainda mais poderosos sobre sua filha, você precisa obter a permissão dela para orientá-la**. Você pode estar dizendo "de jeito nenhum", mas é importante ter em mente que a participação de sua filha em esportes é opcional.

Sim, eu sei que alguns pais exigem que a criança participe de "alguma coisa", mas se a criança não gosta do esporte e você a força, ela pode acabar aprendendo coisas que prejudicam sua confiança e autoestima.

Após uma perda, erro ou desempenho ruim é o pior momento para você dar conselhos corretivos ou dizer como eles poderiam ter feito melhor. Em vez disso, espere que ela esteja de bom humor. A melhor coisa sobre isso é que você estará pedindo permissão no momento perfeito, quando provavelmente receberá um "sim".

Como você pode fazer isso? Muito simples, como a conversa a seguir, por exemplo:

Pai: "Então, Ana, você sabe, só quero dizer que me senti muito orgulhoso e feliz por vê-la das arquibancadas na semana passada. Adoro ver você competir e participar e como você era uma boa esportista quando... (etc)."

Ana: "Obrigada, pai."

Pai: "Será que eu poderia te perguntar algo sobre o seu (esporte)?"

Ana: "O que você quer dizer?"

Pai: "Bem, você sabe que eu quero que você se saia bem, certo?"

Ana: "Sim, eu sei"

Pai: "Eu queria saber se você gostaria que eu lhe desse ajuda ou conselho sobre o seu jogo ou você prefere que eu apenas torça por você e deixe os treinadores fazerem isso!?"



Se Ana disser “Não”, você precisa respeitar isso pelo menos por enquanto. Provavelmente, mesmo se ela disser “não”, ela ainda virá até você e pedirá conselhos no futuro.

Você pode deixar essa porta aberta oferecendo algo como:

Pai: "Ok, bem, se você algum dia QUISER meu conselho, estou aqui para ajudá-la e terei o maior prazer em oferecê-lo, mas esperarei que você o peça."

Se Ana disser **“Sim”**, a próxima coisa que você deve perguntar é: **“Quando seria o melhor momento para dar (o conselho) a você?”**

Você, é claro, poderia ignorar toda essa “coisa de permissão” e continuar dando conselhos não solicitados, mas

é muito mais provável que seu brilhantismo penetre na mente dela quando ELA abrir o portal para isso. Você tem que abrir mão do seu ego para fazer isso. Acredite em mim, a maioria dos filhos vai querer seus conselhos eventualmente e ela se sentirá muito amada se você honrar seus desejos. Isso aumentará sua confiança!



04

**Fale honestamente e
ensine a realidade**

Ok, você fez bem em manter as linhas de comunicação abertas e só oferecer conselhos quando solicitado. Bom trabalho!

Você ainda pode deslizar para o modo de "ensino" e "conselho" às vezes, mas seu atleta provavelmente vai te dar uma folga por ter respeitado os desejos dela. Quando você dá conselhos, faça o seu melhor para dar à sua atleta uma verdadeira perspectiva, e não coisas açucaradas.

Tenho trabalhado com crianças a partir dos 9 anos e acredite, eles **PODEM lidar com a verdade**. Dê a eles a verdade sobre o que é preciso para se tornar um medalhista de ouro ou profissional em seu esporte.

Conte-lhes histórias sobre os que estão no topo de seus esportes e o que eles fizeram para chegar lá. Diga a ela frequentemente que você acredita que ela pode fazer qualquer coisa que decidir fazer.

Deixe-a saber da realidade! Porém, ela precisa saber também que apenas cerca de 1% dos atletas conseguem chegar a uma Olimpíada. Diga a ela que está tudo bem se ela quiser praticar seu esporte apenas por diversão, para sair com os amigos, e você a apoia nisso.

Você também precisa contar a ela a verdade sobre como as coisas nem sempre são "justas" na vida de um atleta, de forma que corresponda à percepção dela do mundo, não à sua. Como nos momentos em que ela é reprimida por seu treinador e leva isso para o lado pessoal. Ela pode não entender as razões subjacentes pelas quais seu treinador pode estar agindo daquela maneira.

Explique que: "pais e treinadores têm seus próprios problemas pessoais que às

vezes os levam a agir de forma irracional e isso não tem nada a ver com ela".

Isso foi muito valioso em minha experiência de trabalho com jovens atletas em meu consultório. É preciso lembrar desse conceito com frequência e é assim que protegemos a confiança de nosso filho.

Você não quer que ela tenha a impressão errada de que algo não está certo com ela, só porque seu treinador levantou a voz. Treinadores são humanos e trazem suas próprias "coisas" para seu treino.

Você também pode ficar emocional e perder o controle às vezes. Seria do interesse da sua filha que você confessasse tudo quando isso acontecer e se desculpasse. Assustador, eu sei. Diga a ela: "Não tem nada a ver com você." As crianças e jovens realmente entendem isso e apreciam isso.

Portanto, precisamos informá-los de que praticar esportes é justo e injusto em momentos diferentes. Por outro lado, praticar esportes pode ser a coisa mais "justa" pela qual nós, humanos, somos julgados, porque há números e estatísticas para olhar, no final do dia.

Seus méritos transparecem e são recompensados melhor do que qualquer outra área de realização. Os números não mentem e isso é uma coisa boa para a justiça e o esporte!

Em uma nota final, certifique-se de pensar antes de falar e pergunte-se: "como posso dar à minha filha a perspectiva mais realista e fortalecedora sobre o que ela está vivenciando agora?". Filtre todas as suas conversas através disso e você dirá naturalmente as coisas certas e ficará surpreso ao vê-la crescer como pessoa e atleta.



05

**Prepare seu atleta
para dificuldades**



É muito mais fácil ter uma influência profunda sobre seu jovem atleta se você fizer isso de forma proativa, em vez de após um determinado fato.

Como agora você está em uma ótima posição de comunicação aberta, você deseja aproveitar todas as oportunidades que puder para apresentá-la e prepará-la para situações difíceis como perder, sentar no banco, não fazer parte da equipe, precisar voltar ao básico, lidar com uma situação de pressão, etc.

Você precisa **trazer essas dificuldades à tona antes que elas aconteçam, mas ao mesmo tempo em que não sugere que aconteçam.**

Você pode **fazer isso falando sobre OUTRAS pessoas** que passaram por esses problemas e como eles superaram ou resolveram a situação.

Use as ferramentas que ensinei anteriormente para transmitir essas ideias com a perspectiva de que são a mesma pessoa, ganhando ou perdendo. Não espere até que ela realmente perca o grande jogo ou cometa um

grande erro para ter essa discussão.

A vida não é só rosas e troféus e atletas que estão preparados para experiências difíceis terão sucesso com essas lições firmemente implantadas em suas mentes. A verdadeira beleza é que eles também usarão essas lições em outras áreas de suas vidas.

Use uma linguagem e histórias adequadas à idade e sua intuição para orientá-lo sobre o que você acha que seu filho está pronto para ouvir.

Lembre-a de que a resistência mental é a exposição repetida à dificuldade e a recuperação dela. Você quer mostrar a ela como pré-viver situações difíceis em sua mente, antes que elas aconteçam, para que ela saia por cima sabendo o que fazer e como agir.

A preparação total vem com ensaios mentais, assim como a prática física, com visualizações que antecedem o fato. Os campeões ganham com antecedência!



06

**Concentre-se no
positivo e repita-o
com frequência**



Quando entrei pela primeira vez neste campo, aprendi que, assim como os pais, nós profissionais temos uma tremenda influência sobre os filhos.

Refleti sobre minhas próprias experiências como criança e jovem atleta e o que realmente se destacou para mim foi minha mãe constantemente me dizendo: “Você pode fazer o que quiser, se colocar sua mente nisso. Eu acredito em você.”

Ainda posso ouvir a voz dela na minha cabeça. Minha mãe era uma mãe perfeita? Absolutamente não, mas ela colocou muita energia para me ensinar aquela grande lição que sempre guiou tudo o que ela fez.

Neste sentido, quero encorajá-lo a ter um "tema" ou uma ideia em que você coloque muita ênfase para a sua filha, e que seja totalmente fortalecedor, que trabalhe com os valores da sua família.

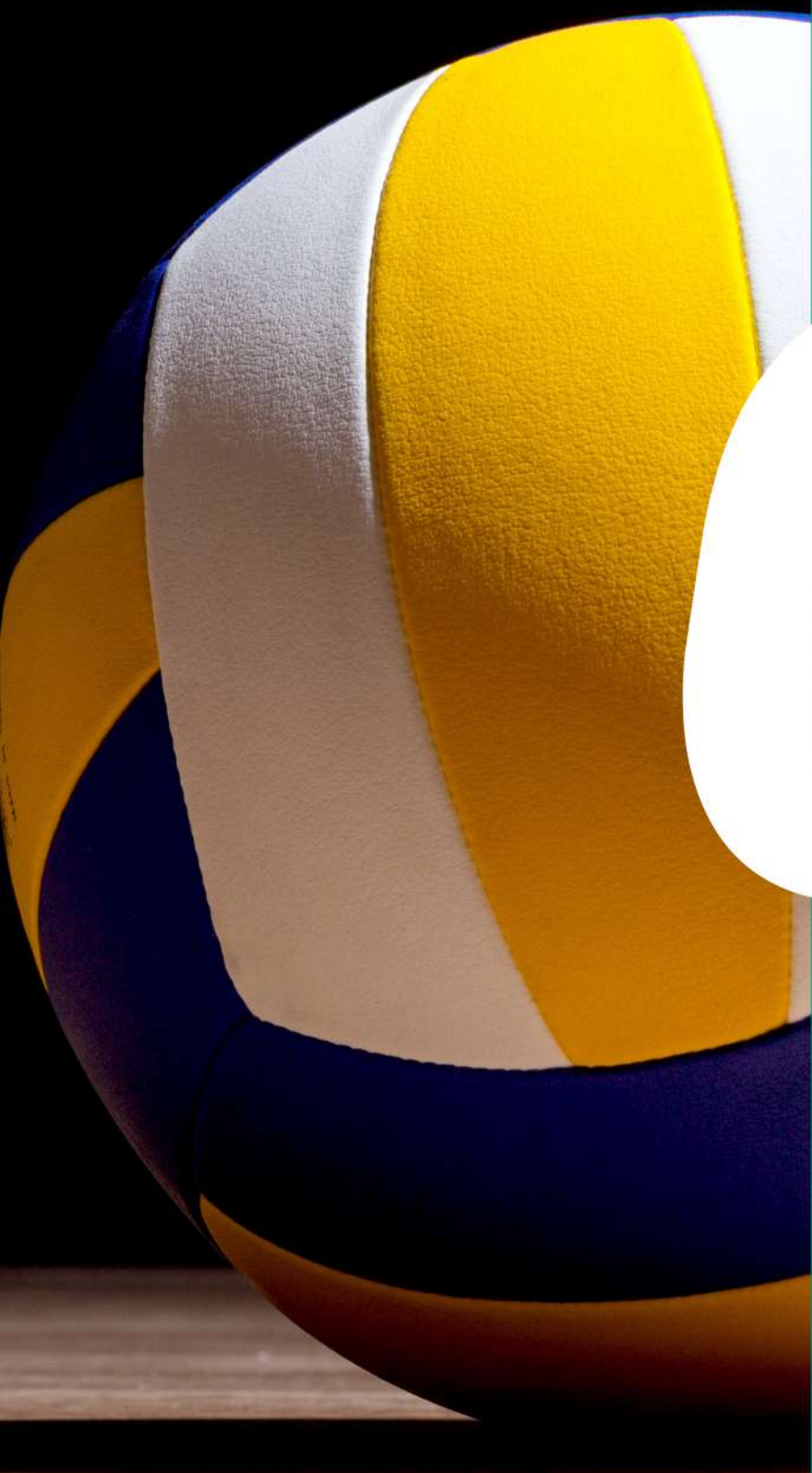
O principal ponto a ser destacado **é ser consistente com uma mensagem positiva**. Você tem meu apoio para trazer isso à tona a qualquer momento

com sua filha, sem permissão, frequentemente e em qualquer lugar. Mesmo que ela revire os olhos quando você menciona isso pela centésima vez.

Você vai cometer erros como pai. Aceite isso e prossiga com a tarefa de preparar sua filha para este jogo da vida, sempre trazendo sua orientação de volta à mensagem poderosa e positiva que você defende.

Quando sua jovem atleta espelhar essa afirmação ou valor de volta para você, em suas palavras ou ações, faça questão de OBSERVAR. Diga a ela como você está orgulhoso e como você se sente bem ao testemunhar que ela vive esse valor.

Seja criativo para encontrar maneiras de manter seu pensamento positivo e foco. As crianças podem aprender o hábito de focar no positivo e você é a pessoa certa para mostrar a elas como fazer isso.



07

**Modele o
comportamento que
você deseja ver no
seu jovem atleta**



Todos nós, enquanto pais, fomos orientados a não gritar instruções ou gritar com os treinadores ou árbitros nos jogos, certo? Para os jovens atletas, se você não sabia, isso é tão constrangedor quanto ser visto com você no shopping.

Eu mesma já fui culpada de gritar conselhos para meu sobrinho através da cerca de arame no passado. Acredite em mim, não adianta nada e geralmente prejudica mais do que ajuda no desempenho deles.

Mas vamos dar um passo adiante. Se sua filha vir você torcendo pelos companheiros dela, é mais provável que ela mesma faça isso. Se ela testemunhar uma conversa equilibrada com seu treinador, é mais provável que ela siga seu exemplo também.

Por **isso este mandamento é um dos mais poderosos que ensino.**

As crianças aprendem com você tanto pelas suas ações quanto pelo que você diz! Uma das melhores ações que você pode modelar é a calma diante da pressão.

Em atendimento com jovens atletas, provavelmente o problema mais comum é estar ansioso antes e durante um evento. Imagine como seria poderoso para sua filha ver você nas arquibancadas agindo com calma e serenidade, quando todos os outros pais estão gritando.

Como você é, antes de um jogo ou enquanto faz as malas para uma viagem de torneio? Isso não começa nem termina no campo ou na quadra. A maneira como você reage a situações difíceis em casa contribuirá muito para o modo como a atleta lida com a dificuldade.

O esporte é um lugar fabuloso para praticar como lidar com as adversidades na vida real, e mostrar isso a ela é 10 vezes mais poderoso do que dizer a ela. E o mais importante, as crianças precisam desenvolver maneiras de lidar com suas emoções difíceis e, se você esperar até que elas estejam no meio de uma experiência, pode ser tarde demais.



08

**Como lidar com a
questão do treinador**

Agora que você aprendeu alguns dos fundamentos, está pronto para os detalhes de ser um grande pai de esportes.

Existem alguns treinadores excelentes por aí e alguns não tão bons e sempre será assim. Geralmente, as crianças admiram seu treinador assim como fazem com você e então facilmente ficam desapontadas quando o treinador mostra que ele também é humano.

Seu trabalho é ajudar sua jovem atleta a compreender as ações do treinador que aumentam sua autoconfiança.

Isso pode ser difícil quando sua filha foi além do raciocínio razoável e está fervilhando, presa ou chafurdando em emoções difíceis.

Nesse ponto, é difícil ter qualquer efeito. **A melhor tática é a defesa ou prevenção.** Quando chegar a hora certa e você tiver um bom relacionamento, converse com ela sobre seus melhores e piores treinadores.

A maneira mais fácil de fazer seu filho falar é:

1. Continue fazendo perguntas abertas que não podem ser respondidas com um "sim" ou "não".
2. Use uma técnica que chamo de "Qtone". Você repetirá as últimas palavras ou a última palavra da frase e colocará um tom questionador no final. Isso lhes dá uma dica subconsciente para continuar falando e eles continuam!

A técnica Qtone funciona assim:

Ana: "O treinador deveria estar começando com Jane em vez de Maria."

Pai: Em vez de Maria?"

Ana: "Bem, sim, Maria está bem, eu acho, mas Jane está muito mais confiável lá fora."

Pai: "Mais confiável".

Ana: "Sim, Jane é sempre aquela que faz pontos e nos mantém no jogo."

Pai: "Mantém você no jogo?"

Você entendeu? Você pode manter uma conversa por um longo tempo fazendo exatamente isso. Às vezes, haverá uma pausa desconfortável. Mas tudo bem, basta observar como ela lida com isso e use seu bom senso quando achar que é melhor para mudar o clima.

Depois de fazer com que ela fale, introduza algumas perspectivas úteis, mas faça tudo o que puder para fazê-la pensar que teve a ideia. Esse tipo de

conversa “implicará” em permissão, se você fizer isso direito!

Certa vez, um atleta de 12 anos me contou sobre seu treinador e como o odiava. Eu disse: “Odiava ele?” e, claro, ele continuou a história. E então, em um ponto, eu disse: “Eu me pergunto se este treinador pode ser a melhor coisa que poderia acontecer com você.”.

Ele pensou que eu estava louca, é claro, e queria saber o que eu quis dizer. Eu disse: “Bem, este treinador conseguiu fazer você entrar no meu consultório para que você possa aprender a resistência mental, certo? E se você tivesse passado por mais 4 anos e depois tivesse um técnico difícil que não viu seu talento? E se antes do grande jogo você estivesse tão abalado que amarelou bem quando os olheiros estavam lá para te ver jogar? Que bom que você está recebendo este treinamento de resistência mental agora!”.

Ele ficou chocado, mas isso abriu sua mente e, a partir de então, estava realmente pronto para começar a trabalhar para fortalecer sua mente. Você está criando mais uma vez exposição e recuperação.

Quero encerrar esta seção com uma regra simples para lidar com treinadores.

Fale com o treinador da mesma

forma que falaria com um dos professores mais respeitados de seu filho. Suponha que o treinador seja uma pessoa razoável e esteja apenas fazendo o melhor, embora compreenda que ela tem seus próprios problemas e preconceitos pessoais que traz para a quadra, assim como você.

Eu trabalhei e conversei com treinadores o suficiente para saber disso, você não vai chegar a lugar nenhum querendo influenciar um treinador. Esse plano nunca funciona; pergunte a qualquer pessoa que já tenha tentado.

Definitivamente, seja um defensor de seu filho, mas faça isso de uma maneira que ele ouça e queira trabalhar com você.

Agora chegamos à parte divertida! Um grande pai de esportes não se limita a ensinar e defender seus atletas. **Um grande pai de esportes é, principalmente, seu maior fã e torcida!**



09

**Estimule a
competição sem
pressão**

Não entendo de onde alguns pais tiram a ideia de que repreender seus filhos por um mau desempenho vai torná-los um jogador mais resistente ou melhor, muito menos um ser humano mais forte. Não importa!

Você sempre pode e deve encontrar algo positivo para dizer ao seu filho, independentemente da situação.

E aqui vão algumas dicas para você:

“Eu acredito em você”.

“Estou tão orgulhoso de ti.”

“Eu me senti tão feliz / animado assistindo você competir.”

“Você é uma filha incrível.”

Torça o mais alto que puder quando seu filho se sair bem ou seus colegas de equipe se saírem bem. Constantemente continue motivando-os, especialmente quando eles não estão indo bem.

Você, claro, quer estimular a competitividade dela e ser competitiva é demais. A melhor coisa sobre a competição é que ela

faz com que você SINTA as coisas. Mas a grande ressalva aqui é que você NÃO deseja colocar mais pressão sobre ela para vencer.

Sim, é claro que vencer é bom e a busca pela vitória também é boa. É aí que tudo deve terminar. Se vencer se torna o principal motivo para jogar e competir, é aí que começa a pressão e pode levar a todo tipo de problemas.

Você quer que sua atleta jogue para se divertir na competição, não apenas para ganhar, certo? **Se a alegria fundamental de jogar não estiver presente, eles não terão o espírito para praticar e competir por muito tempo.** Você não pode forçar isso!

Pergunte à sua atleta por que ela pratica o esporte e o que ela gosta nele. Antes do jogo, lembre-a dessas coisas e que o nervosismo é apenas sua empolgação. Na verdade, se você pensar sobre isso, você terá o mesmo coração acelerado, a mesma tensão, talvez um pouco de calor nas extremidades, como ela. Assegure a sua filha que ficar nervosa é normal; todo mundo fica nervoso antes de um jogo. É lutar contra os nervos que o torna pior. Grande quantidade dos jovens atletas têm a ideia de que TÊM que vencer ou DEVEM ter um bom desempenho ou enfrentarão rejeição ou desaprovação.

Este é um conceito crítico que sua



filha pode aprender no meu Curso de Treinamento Mental. **Você, porém, pode ser a melhor pessoa na vida da sua filha para ensiná-la a eliminar essa pressão.**

Você poderia contar histórias de suas próprias experiências, quando se sentiu ansioso com relação à competição e se esforçou para superá-la, e ficou muito feliz por ter feito isso. Outra forma é ir e se divertir COM sua atleta praticando o esporte com ela. Deixe que ela lhe ensine como fazer alguns movimentos.

E uma última coisa: a menos que você more em um armário, você sabe que existe uma vantagem emocional em se jogar em casa. Sim, É REAL e existe nos

mais altos níveis do esporte. Eu poderia escrever um capítulo sobre isso, mas, basicamente, é tudo sobre a energia que você envia para a sua filha e equipe. Envie essa energia como uma intenção positiva que você tem para ela sempre que puder! Dê a ela a vantagem de jogar em casa, mesmo como visitante.



10

**Guie seu atleta para
um pensamento
maior**



Depois de estabelecer um bom relacionamento comunicativo com sua filha, você pode movê-la para o próximo nível da mentalidade de um campeão, colocando a participação nos esportes em uma perspectiva mais ampla.

Tendo trabalhado com centenas de jovens atletas, notei alguns padrões de pensamento muito comuns e limitantes. Muitos desses padrões vêm de uma perspectiva muito estreita que eles têm do mundo e do que a maioria dos adolescentes considera importante. Ou seja, seus amigos, seu esporte, escola, mídia social e mantendo os pais felizes.

Para criar uma atitude de vencedor e, mais importante ainda, um adulto saudável e feliz, eles precisam de você para ajudá-los a expandir sua perspectiva de mundo. Com uma visão mais ampla, diminui-se a importância de qualquer jogo ou evento e as decepções e frustrações que eles podem experimentar.

Eu gostaria que você considerasse as

diferenças entre a maneira como uma criança e os adolescentes encaram sua vida e a maneira como você a vê por um momento. Valores como: sacrifício, paciência e responsabilidade podem estar no topo da lista que você pode querer inculcar em sua filha, e o esporte é o veículo perfeito para fazer isso acontecer.

O que você precisa lembrar é que ela está se tornando uma adulta. Como a maioria dos adolescentes, ela mal pode esperar para crescer, para ter a liberdade de ir aonde quiser e não ouvir o que pode ou não fazer. Use esse desejo!

Pode ser o seu ingresso para fazer sua filha adolescente começar a pensar grande, a longo prazo e ter uma perspectiva mais ampla do mundo do que ela precisará ao entrar no competitivo mundo adulto.

Junte o seu desejo de que ela aprenda a maturidade, ao desejo dela de ganhar a liberdade e o esporte como exemplo de ensino, e você pode fazer a mágica acontecer!



Você pode começar com perguntas fáceis como: "Como você acha que este próximo jogo afetará sua carreira esportiva? Sua escolha de faculdade? Sua vocação?". Veja se consegue fazer com que ela admita que um jogo ou uma perda na quadra não significa nada no grande esquema da vida.

Em minhas sessões com adolescentes, tenho injetado sutilmente questões de perspectiva mais ampla em meu treinamento de resistência mental com resultados surpreendentes. Eu faço isso, mais uma vez, fazendo perguntas.

Posso perguntar a eles: "Qual você acha que é o seu propósito na vida?", "Como você quer que sua vida fique depois do ensino médio e da faculdade?".

Se eles disserem "Não sei", eu volto com uma pergunta como "Se você soubesse, o que seria?". A chave não é dizer coisas como: "É hora de você crescer" ou "Quero que você assuma alguma responsabilidade".

Se você dissesse essas frases em voz alta para si mesmo e ouvisse, perceberia que elas não fariam você querer parar para ouvir. Depois de começar a conversa, vincule a participação esportiva para alguns desses pensamentos maiores e deixe as sementes criarem raízes em sua mente. Você definitivamente quer apenas fazer perguntas e não julgar nenhuma das respostas dela. Lembre-se, o objetivo é ajudá-la a pensar mais como um adulto, em seu esporte e na vida.

Eu sei que você aguenta a partir daqui. **O objetivo é criar uma mudança de pensamento.** Uma mudança que abrirá a porta para que ela pense sobre ideias e coisas maiores do que ela. Esse tipo de pensamento muda a maneira como a mente opera e torna seus sonhos realidade. Isso alimenta a motivação para ter sucesso além do que eles pensam que são capazes. É coisa de campeões!!!



poço mais sobre com a psicologia

Todos que passam por meus programas e processos recebem esse tipo de orientação que você acompanhou nas páginas anteriores, e vários outros ensinamentos.

Eu adoraria ver você e seu jovem atleta se juntarem a mim para pensar mais profundamente.

Por isso, eu os convido a acompanharem meu perfil no Instagram e virem comigo nesta jornada!

@PSILETICIACAPURUCO

Além disso, ofereço um novo tipo de treinamento online que ajudará a impulsionar o desempenho atlético do seu filho, aumentar sua confiança, eliminar seus medos e frustrações, e dar-lhes poderosas habilidades para a vida!

Quer saber mais?
Entre em contato!

capurucole@gmail.com
(31) 99993-9398