



Agrupamento de  
**escolas** **tabua**  
Cod. 161 482

## Conciliação entre a vida académica / escolar e a prática desportiva

Sabemos que, ser um atleta de sucesso e bem remunerado é um sonho para a maioria dos jovens. Por este motivo, dedicam-se, de corpo e alma, ao seu desporto de eleição, colocando, geralmente, a vida escolar para segundo plano.

Mas terá que ser, obrigatoriamente, assim?

+ INFO

*E-mail:* [coordenacao@udtabua.pt](mailto:coordenacao@udtabua.pt)



## Introdução

É grande o fascínio que o desporto exerce nas crianças e jovens, quer no panorama nacional como internacional. Esta perspetiva está, em grande medida, relacionada com o elevado contributo mediático que o desporto mobiliza. Para se ser um atleta de eleição, há que ter dedicação e foco nos objetivos definidos, não esquecendo os estudos, como parte importante do dia-a-dia. Portanto, pode estar implícita uma rotina bastante exaustiva, mas se existir, do atleta, uma conciliação inteligente e adequada, certamente, que o sonho se poderá tornar realidade!

## “O atleta nunca deve deixar os estudos”

A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento. Apresenta benefícios a diversos níveis, mas como qualquer outra atividade humana, não é isenta de riscos. Os estudos têm cada vez mais importância no ser humano e os atletas precisam de ter isso bem assente nas suas mentes, mais que ser um bom jogador de futebol, um bom jogador de voleibol e por aí adiante, estudar é uma procura pela ampliação da consciência para que possamos fazer as coisas melhores do que já fazemos, para procurar novos saberes e para decidirmos com mais clareza o que fazer durante a nossa vida. Um atleta que nunca possa chegar mais longe a nível desportivo sempre pode chegar mais longe com a sua vida académica! É importante pensar nisto!

## Relação treinador-atleta

O treinador não deve apenas conhecer as características físicas dos seus atletas, de modo a considerá-las na organização e gestão do treino. Também deve ser capaz de caracterizar os atletas em termos gerais, no que se refere às características psicológicas, uma vez que, sendo pessoas diferentes, os atletas precisam de abordagens individualizadas no que respeita à orientação a prestar pelo técnico. A vida académica de um atleta pode prejudicar o seu desempenho ao nível desportivo, assim como o inverso. O treinador deve ter uma atenção especial sobre esse fator e deve então procurar saber o que se passa na escola, universidade, etc. para conseguir tirar o máximo proveito a nível académico e desportivo.

