

# O JEITO SFERA DE TORCER



FORMAÇÃO COM RESPEITO E ALEGRIA

# OBJETIVO

Promover um ambiente saudável, respeitoso e motivador para as crianças que praticam futebol, valorizando o espírito esportivo, o trabalho em equipe e o desenvolvimento emocional dos jovens atletas. Mais do que formar jogadores, buscamos formar pessoas equilibradas, éticas e felizes, e a torcida é parte essencial desse processo.

# O PAPEL DA TORCIDA

A torcida ideal é presente, positiva e respeitosa, funcionando como uma extensão da formação que acontece dentro de campo. O torcedor que apoia com alegria, respeito e empatia ajuda o atleta a se desenvolver com confiança.

**Torcer é apoiar, não pressionar.**



# O PAPEL DOS PAIS

Os pais são modelos de comportamento. As atitudes que demonstramos em campo e fora dele ensinam mais do que qualquer discurso.

## Condutas positivas fora de campo:

Conversar sobre o que a criança aprendeu e se divertiu, não apenas sobre o resultado.

Escutar antes de corrigir, compreender os sentimentos do filho.

Valorizar o esforço, a dedicação e o espírito de equipe.

Evitar comparações entre crianças.

Incentivar hábitos saudáveis: sono, alimentação e estudo.

Tratar o esporte como processo educativo, não como competição profissional.



# CONDUTAS POSITIVAS NA TORCIDA

Aplaudir todas as boas jogadas, inclusive do time adversário.

Incentivar o esforço coletivo, e não apenas as vitórias.

Vibrar com alegria e respeito.

Mostrar paciência e empatia com atletas, técnicos, árbitros e outros torcedores.

Cumprimentar adversários e praticar o fair play.

Lembrar que crianças aprendem pelo exemplo: um pai calmo e respeitoso ensina o filho a ser igual.

# CONDUTAS INADEQUADAS

Gritar instruções técnicas para o filho durante o jogo.

Reclamar de árbitros, treinadores ou colegas de equipe.

Xingamentos, ofensas ou desrespeito a atletas, árbitros, técnicos ou torcedores.

Comparar crianças ou cobrar desempenho.

Criar clima hostil nas arquibancadas.

Pressionar emocionalmente antes ou depois das partidas.

Fazer comentários negativos sobre outros atletas ou famílias.

**"Gritos de incentivo constroem. Gritos de cobrança machucam."**





# COMUNICAÇÃO COM OS FILHOS

## Antes do jogo:

Evite falar apenas de futebol;  
reduza a ansiedade.

Demonstre apoio com leveza:  
"Divirta-se!"

## Depois do jogo:

Elogie o esforço, não  
o resultado:  
"Você se dedicou muito hoje,  
parabéns!"

Evite críticas técnicas,  
o treinador é quem  
orienta.

Pergunte como ele  
se sentiu, o que  
aprendeu e o que  
mais gostou.

Promova amizade e  
união com os colegas.

# RESPEITO

## ENTRE ATLETAS E PAIS

Incentivar respeito e empatia entre  
os colegas de treino.

Não tolerar bullying ou exclusão,  
se presenciar, comunicar à coordenação.

Ensinar o filho a defender o colega  
e apoiar quem passa por  
dificuldades.

Lembrar que respeito começa em  
casa e se reflete no campo.



# EDUCAÇÃO

## EMOCIONAL E ESPORTIVA

Cada criança tem seu tempo de aprendizado e maturidade.

O erro faz parte do processo, ninguém erra de propósito.

O futebol é uma ferramenta de formação de caráter.

Vitórias e derrotas são oportunidades de aprendizado.



## FRASES DE INCENTIVO PARA A TORCIDA

"Vamos lá, time!"

"Boa tentativa!"

"Estamos com vocês!"

"Orgulho de ver vocês em campo!"

"O importante é jogar junto!"

Mesmo ganhando ou perdendo, nosso time é campeão quando joga com respeito e alegria.



# COMPROMISSOS DOS PAIS E **RESPONSÁVEIS**

"Eu, como pai, mãe ou responsável, comprometo-me a incentivar meu filho com respeito, equilíbrio e alegria, contribuindo para um ambiente saudável e educativo para todos os atletas e torcedores."

## **SFERIZAR**

Quando pais, atletas e torcida compreendem seu papel, o futebol se transforma em uma experiência de crescimento coletivo.

O amor pelo jogo cresce quando vestimos o respeito como nosso uniforme.

**Esporte é educação, não guerra.**



# AGRADECIMENTO

Esta cartilha é resultado de um trabalho construído de forma coletiva, com a participação ativa dos pais e responsáveis dos atletas da iniciação do Sfera Futebol Clube.

Mais do que um simples material de orientação, ela simboliza um movimento de união, diálogo e consciência, valores que acreditamos serem fundamentais dentro e fora de campo. Durante o processo de criação, realizamos encontros, trocas de experiências e momentos de reflexão sobre o papel de cada um na formação esportiva e humana dos nossos jovens atletas.

Cada ideia, sugestão e contribuição foi essencial para que este material refletisse, de fato, a voz e o olhar de toda a comunidade do Raio Amado.

Nosso muito obrigado a todos os pais e responsáveis que dedicaram tempo, energia e carinho para que este projeto se tornasse realidade. Juntos, estamos formando uma nova geração de atletas, torcedores e famílias que acreditam na força transformadora do futebol, e na energia que move o Raio Amado.

FALA, FAMÍLIA!

“Aplauda boas jogadas, tanto dos nossos filhos quanto dos colegas também.”

“Torcer a favor do nosso clube de forma positiva, sem a atitude de destruir ou diminuir os adversários.”

“Temos que ter a visão de que o campo é lugar de alegria, não de tensão. Sorrisos e boas energias fazem toda a diferença. Temos que buscar esse objetivo e, aos poucos, teremos um ambiente melhor para os nossos filhos e para nós, pais e torcedores.”

“Motivar na questão emocional. Os filhos sentem muito a vibração positiva e negativa que os pais passam. Positividade é fundamental.”

“Quando um pai vibra com respeito, o filho aprende a respeitar. Quando o pai reclama, o filho aprende a culpar.”

“A torcida faz parte do processo de formação.”

“As categorias de base não existem apenas para ganhar campeonatos, e sim para formar atletas, cidadãos e pessoas equilibradas emocionalmente. O foco é o desenvolvimento, não a pressão por vitórias.”





# **PALAVRA DO PRESIDENTE**

O futebol tem um grande impacto social na vida de muitos meninos e meninas. Ele é a esperança de dias melhores para muitas famílias e esse caminho, apesar de ser muito longo, já permitiu a ascensão social de grupos que, sem o esporte, seriam marginalizados.

É por isso que estamos aqui!  
Somos a regeneração das bases do futebol brasileiro.  
Formamos atletas para a vida e cidadãos para o mundo.

**Gustavo Aranha**  
Presidente





