

## Target

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 16 Janeiro 2018 00:00

---



Muitos são os meus artigos que abordam cuidados a ter no processo da aprendizagem e qual o papel que a competição deve ter na formação desportiva de uma criança e de um jovem. Este é um tema sobre o qual não me canso de escrever.

Na semana passada abordei uma mnemónica a mnemónica kiss. Continuando em mnemónicas que fui aprendendo na minha vida, hoje vou pegar numa mnemónica que aprendi com Martin Lee: Target.

Segundo Martin Lee, um bom “coaching” implica um equilíbrio entre melhorar o desenvolvimento e desempenho das crianças e a capacidade de construir uma boa relação com estas. Nem todos os treinadores são bons em ambos, mas vale a pena tentar, e um bom princípio para compreendermos este equilíbrio resulta do princípio "Primeiro as crianças , depois as vitórias."

**TARGET**, o alvo, é uma mnemónica que pode ajudar nas sessões de treino a estabelecer o equilíbrio entre os dois factores anteriormente mencionados. Como em seguida poderão ver, de todas as iniciais apenas a letra E não pode ser traduzida por uma palavra em português.

### **TASK – Tarefa**

Ensino dos “skills” básicos: recepção da bola, passe, drible, lançamento etc.

### **AUTHOROTY - Autoridade**

Neste caso mais entendida no sentido da competência do treinador para escolher exercícios adequados às capacidades das crianças.

**RECOGNITION - Reconhecimento** do esforço e do empenho melhora das habilidades

## **Target**

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 16 Janeiro 2018 00:00

---

trabalhadas.

## **EVALUATION - Avaliação**

Capacidade de auto-avaliação da melhoria das sua capacidades.

## **TIME - Tempo**

Correta gestão do tempo e orientado pelo progresso dos praticantes.