Escrito por Mário Barros
Segunda, 15 Fevereiro 2021 00:00



A chave do sucesso é simples, tornar o treino agradável, divertido e manter as crianças sempre ocupadas. Treinamos crianças, não adultos e a forma como os adultos jogam não é o modelo a seguir para os nossos futuros jogadores.

É fundamental conhecermos quem treinamos, atendermos à sua idade e às suas motivações, porque nem sempre o entusiasmo inicial das crianças é igual.

Para os mais jovens (5 a 8 anos) a regra principal é mantê-los sempre ocupados, ou seja, uma bola para cada um.

Quando isso não acontece, imediatamente eles procuram algo que os ocupe e, certamente não será aquilo que o treinador quererá.

Por isso, é necessário dar aos atletas a possibilidade de executar o maior número de repetições sem enormes tempos de paragem em filas intermináveis.

Quando o exercício proposto não estiver a resultar é conveniente mudar e criar um novo exercício com a mesma finalidade mas, mais acessível assim como concluir o treino com o exercício mais popular para acabar num ambiente de boa disposição.

É muito importante que as crianças sintam a confiança do treinador, o que facilmente se nota pelo tom da voz, forma e palavras cordiais que o treinador utiliza ao assinalar e corrigir os erros.

Elogiar quando fazem as coisas bem e aplaudir o esforço na correção. Há momentos em que é necessário criticar mas é fundamental manter um certo equilíbrio.

Não falar demais, ser breve e conciso nas explicações e demonstrar o melhor que souber; senão conseguir, é importante ter a seu lado quem o possa fazer. Através da demonstração a criança compreende melhor a finalidade da execução técnica ou do exercício. Uma imagem vale mais que mil palavras.

Observar os olhos dos jogadores quando se fala, pois assim, descobrimos facilmente quando estão desatentos. Quando se aperceber de alguns sinais de distração, interromper o discurso e fazer perguntas.

Escolher exercícios com graus de exigências adequados às capacidades dos atletas de modo a garantir algum sucesso.

No minibasquete, não são aconselháveis treinos muito prolongados; a fadiga acumulada tem impacto negativo na concentração e atenção.

Em resumo, organizar o treino sem exagerar na comunicação, manter as crianças sempre ativas e introduzir jogos competitivos sempre que possível.

Ninguém gosta de fazer coisas desagradáveis; o comportamento do ser humano é fortemente influenciado pelo prazer. Isto é especialmente verdadeiro quando ensinamos, seja na arte, na cultura ou no desporto.

A aprendizagem torna-se mais fácil quando o treino é mais divertido.