Só ensina quem sabe mas só aprende quem compreende. Compete ao treinador trans-mitir a informação de uma forma adequada e convincente que tal modo que a sua men-sagem seja um bom suporte de apoio à aprendizagem que se pretende.

Toda a informação deve ser concisa, clara e objetiva e dada no momento adequado. A forma como se desenrola a comunicação influencia não só o comportamento dos atletas como também a boa apreensão da mensagem.

É um verdadeiro equívoco pensar que os jogadores aprendem melhor ouvindo pro-longadas instruções verbais dos treinadores; a verdade é que a aprendizagem faz-se através de inúmeras repetições e, enquanto o treinador fala, os atletas não estão a fazer nada. Interromper muitas vezes o treino com discursos muito prolixos não é, pois, decisão acertada.

Sendo assim poderemos concluir que os elogios dos treinadores face aos desempe-nhos com sucesso e os feedbacks dados em resposta aos erros dos jogadores serão sempre bem percecionados.

Naturalmente sem nunca deixar de atender às capacidades e às exigências da tarefa.

Toda a comunicação deve privilegiar uma relação treinador-jogador que estimule a coesão da equipa, reduza a ansiedade competitiva e o medo de falhar.

Por isso no decorrer do processo de ensino adquire especial relevância a informação do treinador e a forma como é transmitida.

Importância do feedback

Entendemos por feedback a avaliação da realização da tarefa, ferramenta muito im-portante na ajuda ao desempenho do atleta quando não afete a sua competência e au-toestima.

Todo o treinador que se preze sabe da importância do momento em que é dada a in-formação e, por isso, deve transmitir uma imagem de confiança, pressionar de forma positiva e fazer com que o atleta acredite naquilo que é capaz.

Críticas muito repetidas do treinador provocam no atleta a sensação de que, sozinho, não será capaz; nestas circunstâncias envolver o atleta na solução traz vantagens, es-pecialmente quando ele próprio pode definir as suas próprias metas e se autoavaliar.

É importante dar feedbacks sobre os progressos alcançados, aliás será sempre muito difícil nos corrigirmos se não tivermos informações sobre os progressos alcançados.

A sensação de aprendizagem e progresso reforça a motivação intrínseca do atleta na aprendizagem.

Alterar ou corrigir uma técnica requer um grande número de repetições antes que se torne memória muscular.

Não será surpreendente se o atleta executa bem uma nova técnica durante o exercício mas regressa aos hábitos antigos quando joga.

Por isso a ensino e aprendizagem de uma nova técnica deve ser feita também em de-terminado contexto e o mais aproximado da realidade do jogo.