



"Depois de substituir um atleta, quando ele vem para o banco fica chateado." "Acabo o jogo com uma vitória e olho para alguns atletas que não jogaram e, em vez de estarem felizes, estão amuados."

"Atletas com pouco tempo de jogo estão cada vez menos empenhados nos treinos."

Esta última semana, treinadores de várias modalidades, perguntaram-me muito duas coisas:

1 - Como fazer com que os jogadores entendam que, quando não jogam o tempo que desejariam, é por um bem maior (equipa)?

Os atletas não entendem isso sozinhos. Quando um atleta se desloca várias vezes por semana a um local de treino, espera obviamente jogar. A explicação deve ir além de que existe uma equipa além deles... A explicação deve ir além de palavras. Deve ser com um conjunto de atitudes.

2 - Como manter motivado um jogador que joga pouco tempo?

Esta segunda pergunta, principalmente, deve ser respondida, porque se começamos a ter um grupo de jogadores que, por não jogar, se começa a desmotivar, começamos a perder competitividade no treino para aquelas que mais tempo jogam. Quando um atleta não rende no treino, nunca é só ele o prejudicado, mas todos os que treinam com ele.

Apesar de já ter falado em artigos anteriores sobre o que vou falar a seguir, vou expôr de uma forma mais prática e específica 3 coisas que se podem fazer neste tipo de casos.

Objetivos claros - Comunicação

Resposta ao treinador

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 25 Janeiro 2017 00:00

Os objetivos de equipa não podem ser apenas "Ganhar", têm que ser bem mais específicos que isso.

Quando começamos a detalhar os objetivos, os atletas irão entender que há mais além de ganhar, e aliás, há muito trabalho por detrás de ganhar. Por exemplo:

- Defender campo todo sem sofrer contra-ataque um contra zero;
- Conseguir encontrar o homem sozinho no ataque, e lançar sem oposição;
- Estabelecer um objetivo de percentagem de lançamento;
- Estabelecer um objetivo de máximo de pontos sofridos.

Estes objetivos ajudam os atletas a entenderem o que têm que melhorar para ajudar a equipa. Vai ser mais fácil entenderem o porquê de estarem no banco, quando não conseguirem cumprir estes objetivos.

Além disso, estarão mais concentrados nas tarefas que têm para o jogo, em vez de estarem apenas preocupados com a pressão de ganhar.

Objetivos individuais além de coletivos

Este passo é muito importante. Poucos são os treinadores que estabelecem objetivos individuais com os atletas. Ainda que sejam dois, é importante para o jogador saber onde se encontra em termos de evolução.

Ao ter esta informação, o atleta entenderá também o seu tempo de jogo.

Quando não lhe é dito nada de forma individual, ele irá interpretar que não está a fazer nada de mal, e quando não jogar tanto quanto esperado, vem a frustração e possível desistência.

Resposta ao treinador

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 25 Janeiro 2017 00:00

Os objetivos motivam! Assim, ainda com pouco tempo de jogo, o atleta terá um desafio nos treinos.

Relação treinador-equipa

A equipa precisa ter plena confiança de que o seu treinador toma as decisões certas. Não quer dizer que o treinador não possa errar, mas o grupo precisa sentir que o sentido de justiça e a gestão do grupo são fundamentais para ele.

Coerência é vital. Se um atleta não cumpre algo e é chamado à atenção, o outro também deve ser. Os jogadores sentem estas diferenças, principalmente em escalões de formação.

Feedback é importantíssimo. Quando um jogador vem para o banco por alguma razão especial, é bom dizer porquê.

Espírito de equipa é crucial. Fazer os atletas sentirem-se em família, promover as relações entre eles e incentivar a que se apoiem mutuamente (sendo que o treinador deve ser o primeiro a fazê-lo). Quando existe este sentimento, qualquer atleta se sentirá bem na equipa, ainda que não jogue muito.

O treinador não tem toda a responsabilidade pela atitude de um atleta, mas constitui grande parte da sua motivação. Por isso cada vez mais se requiere que as capacidades deste sejam bem mais que técnicas ou táticas, mas que sejam também humanas, comunicativas, mentais e psicológicas.

Podem continuar a enviar perguntas!

Até para a semana :)

Resposta ao treinador

Escrito por Nádia Tavares

Quarta, 25 Janeiro 2017 00:00

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33

964407253