

Treinador que interfere

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 11 Outubro 2017 00:00



É muito importante trabalhar a capacidade de comunicar e passar informação de forma compreensível e rentável. Quando falo com treinadores bato muito nessa tecla... Muitas vezes fala-se com os atletas com "interferências".

Interferências são elementos que em vez de ajudarem os atletas a entender o que têm que fazer, confunde-os ainda mais...

A comunicação está diretamente ligada àquilo em que os jogadores se vão focar, e conseqüentemente irá ditar se irão estar concentrados e motivados naquele momento.

As principais 5 interferências na comunicação são:

Gritos

O problema não é o grito em si, pois há momentos em que o grito, sendo bem utilizado pode servir de motivação. O problema é o timing do grito (se é constantemente não ajuda), de que forma e com que tom de voz é dado (se é motivador ou destruidor), e o que é dito a gritar (Se é uma informação específica, ou se é um comentário depreciativo).

Comentários ou perguntas irónicos

Se quiseres fazer com que um atleta se concentre no que está a fazer, e fazes um comentário ou pergunta irónica, estás a ajudar a que fique ainda mais desconcentro. O tempo que ele demora a entender a tua ironia desvia-o do foco do treino (dispersas o pensamento), e dá espaço a que se sintam mal com o comentário ou pergunta indireta (dispersão de estado emocional).

Dizer demasiados palavrões

Treinador que interfere

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 11 Outubro 2017 00:00

Dizer palavrões como dar um feedback negativo ofensivo, ou seja, oferece por si só uma conotação emocional negativa. Se queremos oferecer um estado de motivação aos atletas, os palavrões fazem tudo menos isso. Já para não falar de que poderás estar a ofender as crenças ou a educação de alguém, o que cria distância com os teus atletas.

Ofender o atleta

Chamar nomes ao atleta ou ofender o seu estado atual em treino ou jogo, só vai piorar esse estado de forma imediata, e diminuir a sua confiança de forma mais permanente.

Expressar constantemente opiniões ou sentimentos

Quando um treinador está chateado e expressa isso constantemente, dizendo como o um mau treino o está a fazer sentir, ou como ele acha que o jogador que está a treinar mal "não quer isto o suficiente", só estamos a oferecer aos atletas informação desnecessária que os irá desviar do foco do treino.

Aprender a eliminar estes elementos é essencial para que o treino tenha um rendimento ótimo.

Estas interferências, ainda que com intenções positivas, têm consequências muito negativas. Querendo ajudar o atleta a concentrar-se, ajudamos a que se disperse ainda mais e se sinta ainda pior. Quem é que joga bem a sentir-se mal?

Até para a semana!

Nádía Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL

Skype: nadia_t33
964407253