Lembras-te quando eras bebé e finalmente, um dia, o teu pai te chamou e disse: “É hoje filho, o dia em que te vou ensinar a andar.” Levou-te para o corredor e disse: “Vá, levanta o corpo com força!

Pé direito, pé esquerdo! Pé direito, pé esquerdo!”

Foi assim? Acho que nunca ninguém deu instruções a outra pessoa de como começar a andar. Nem de como falar. Tu ouvias e tentavas fazer a mesma coisa. Ou alguém te disse como é que tecnicamente tinhas que projetar a voz?

Ainda assim, sem explicações, hoje todos andamos e falamos.

Isto porque, comprovadamente, o melhor método de aprendizagem é a Imitação.

Isto quer dizer que entre explicar e entre demonstrar, os atletas (e qualquer pessoa) aprendem melhor com uma demonstração.

Às vezes os treinadores ficam muito preocupados com a falta de compreensão tática dos atletas de hoje, mas são atletas que não têm interesse nem incentivo para ver outros jogos, outras táticas, outras tomadas de decisão...

Quando vêm outros jogo estão mais atentos aos estilos e aos lançamentos de determinados jogadores.

Sendo assim:

- A demonstração em treino torna-se fundamental, mais ainda que a explicação de determinados exercícios ou jogadas.
- O comportamento do treinador no banco é determinante para o comportamento dos atletas. Mesmo que digas que não se deve reclamar com os árbitros, se como treinador o fazes, a tendência do grupo é seguir o líder.
- A forma de estar do treinador como pessoa tem total influência na atitude da sua equipa.

Sei que começámos apenas a falar em aprendizagem técnica e tática mais rápida, mas isto chega a todos os níveis.

A atitude reflete a liderança. Aquilo que sou como líder, determina o que será a minha equipa.

Até para a semana!

Nádia Tavares

Psicóloga - Coach Certificada - Practitioner PNL
Skype: nadia_t33
964407253