

## Aprender a treinar

Escrito por Mário Barros  
Segunda, 04 Fevereiro 2019 00:00

---



Para ser um bom treinador não basta frequentar graus de formação ou pensar que o simples facto de ter sido jogador (ainda que ajude), lhes dá as competências necessárias para exercer tão nobre profissão. Para ser treinador não chega ter o TPTD.

Aliás parece ser já opinião corrente a necessidade de reformular os conteúdos e os referenciais da nossa formação desportiva.

Sendo há bastante tempo formador da ENB e tendo nestas funções criado relações de amizade com os alunos, vimos notando que existem questões de natureza metodológica, didáctica e pedagógica que não são afloradas com a importância que merecem.

Situação que se agrava quando os candidatos em período de estágio não são devidamente acompanhados pelos tutores e são os únicos responsáveis da equipa.

Para ser um treinador de sucesso não basta ter conhecimentos profundos da modalidade; precisa, também de ter a capacidade de saber ensinar, de saber comunicar e apresentar as informações de forma que todos os jogadores possam entender e aprender de forma correcta.

Para um treinador de formação o objectivo principal deverá ser a progressão individual dos jogadores, o que às vezes entra em conflito com a vontade de ganhar jogos.

É preciso ter paciência e dar mais tempo de jogo aqueles que mais precisam. Todos nós queremos obter resultados em tudo quanto fazemos mas, para um treinador de jovens o melhor resultado é o aperfeiçoamento e valorização do jogador.

## **Aprender a treinar**

Escrito por Mário Barros  
Segunda, 04 Fevereiro 2019 00:00

---

Há que cumprir regras fundamentais, tais como, progredir no ensino começando pelo mais simples e mais básico.

Aprender o lançamento em suspensão antes do lançamento na passada ou os 2x1 e rotações defensivas antes da defesa de ajuda não faz qualquer sentido.

A chave do sucesso é organizar sequências de ensino com desafios exigentes adaptados às capacidades dos atletas, mas possíveis de alcançar.

E, para executar bem e com eficácia é necessário repetir para consolidar todas estas aprendizagens.

Ter também consciência de que os ritmos de aprendizagens são variáveis; uns aprendem mais rápido, outros demoram mais tempo.

Ao apresentar algo de novo começar por uma análise global, seja um gesto técnico ou um sistema e a seguir trabalhar o gesto técnico de uma forma analítica e fraccionar a tática colectiva.

O treino individual é muito importante e para jogadores menos qualificados ajuda a aperfeiçoar mais rápido toda a execução do gesto técnico.

Ser paciente, explicar e demonstrar, depois corrigir.

Nunca humilhar o atleta, fazer sempre críticas construtivas e transformar o momento do erro numa nova oportunidade de aprendizagem.

Não é aceitável criticar e depois nada fazer para ajudar o jogador a corrigir o erro.

## Aprender a treinar

Escrito por Mário Barros  
Segunda, 04 Fevereiro 2019 00:00

---

O elemento que define o treinador não é o seu conhecimento mas, sim aquilo que consegue transmitir e ensinar ao seu atleta.

Alguns conselhos:

- Apresentar nos treinos situações de jogo que possam aceitar várias respostas, obrigando à leitura e tomada de decisão.
- Nunca especializar precocemente os jovens jogadores
- Utilizar de forma predominante reforços positivos.
- Adaptar as situações e objectivos às capacidades dos jogadores
- Promover um espírito leal e competitivo
- Estabelecer diálogo com os jogadores fora das horas de jogos ou treinos para reflectir em conjunto sobre aquilo estamos a fazer.
- Banir todo o tipo de abordagem abstracta, usar antes conceitos simples cuja percepção esteja ao alcance dos jogadores.