

## Não baixar braços

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 09 Fevereiro 2021 00:00

---



Neste novo, e do ponto de vista psicológico ainda mais duro confinamento, voltei a ser contactado por alguns clubes e treinadores para realizar reuniões e ajudar nos treinos on-line. Contudo sinto que o desânimo é cada vez maior e a resiliência cada vez menor.

Esta situação leva-me a uma das ideias, que tem orientado a minha vida. Tudo cabe no difícil, e quando temos respostas para o difícil a vida torna-se mais fácil.

A pergunta mais frequente que me é dirigida, é como é que eu consigo manter os meus jogadores motivados? A minha primeira resposta tem a ver com características que um treinador de formação deve ter: persistência e paciência, muita paciência e nunca baixar os braços.

Se há modalidade em que a expressão “não baixar braços” faz literalmente todo o sentido é o basquetebol, pois baixar os braços significa exactamente deixar de defender, deixar que o atacante faça o que lhe apetece. Os jovens e as crianças têm radares e rapidamente percebem que o seu treinador capitulou, deixou de lutar, e deste modo sentem-se abandonados e desistem muito mais rapidamente da modalidade e vão à procura de outros interesses de outras actividades.

Face à minha resposta, que é dizer que não podemos ser os primeiros a baixar braços, pois isso é mais do que meio caminho andado para dar um forte contributo ao abandono da modalidade, vem a pergunta seguinte: - *Oh San Payo, isso é fácil de dizer, mas difícil de pôr em prática dê-me então sugestões*

Para os interessados vou continuar a abordar este tema e dar algumas pistas e indicações, contudo há muito que sei que, se não estivermos motivados, dificilmente desempenharemos uma das funções primordiais de treinador: motivar os nossos atletas. Não se esqueçam, eles têm radares e rapidamente compreendem se já baixámos os braços.

## **Não baixar braços**

Escrito por San Payo Araújo  
Terça, 09 Fevereiro 2021 00:00

---