

Ensinar sem corrigir?

Escrito por Mário Barros
Segunda, 01 Abril 2024 00:00



Quando se ensina sem corrigir não se treina porque ensinar significa introduzir novos conceitos e treinar significa corrigir e automatizar capacidades adquiridas.

Não há ensino sem aprendizagem.

O “feedback” ao longo de todo o processo de formação é uma condição obrigatória para o ensino e aprendizagem dos gestos desportivos.

Deve ser dado no momento exato de forma a não se perder a essência da ação que levou a um resultado positivo ou negativo.

O “feedback” não é uma crítica ou ataque pessoal. Há a tendência para personalizar esta ação quando na verdade o mesmo se reporta à situação e não à pessoa e tem como finalidade o desenvolvimento das capacidades motoras.

O “feedback” deve ser transmitido em tempo imediato de forma positiva e com serenidade; é também uma tarefa importante e só poderá ter o objetivo que desejamos com o conhecimento dos resultados dessa tarefa; caso contrário terá um efeito negativo no desenvolvimento do atleta.

Outra questão essencial é que é impossível corrigir tudo de uma vez, mais vale pouco e bem e de forma adequada para não criarmos mais confusão.

Aprendemos com os erros e reforçamos os comportamentos positivos com as avaliações que recebemos dos outros.

Ensinar sem corrigir?

Escrito por Mário Barros
Segunda, 01 Abril 2024 00:00

Para a correção ser compreendida é necessário que o treinador tenha:

1. Paciência com todos os atletas;
2. Facilidade em detetar os erros;
3. Focalizar a correção (um ou dois aspetos no máximo);
4. Saiba comunicar a mensagem;
5. Saiba exemplificar qualquer movimento;
6. Entenda que cada jogador tem ritmos diferente de aprendizagem.

A maneira como o treinador corrige define a sua personalidade. Alguns tentam evidenciar-se quando gritam, chamam constantemente os jogadores, fazem “correções técnicas” sem qualquer valor ou evidenciam detalhes sem importância. Nestas circunstâncias, o desenvolvimento do jogador estagna e fica o ressentimento.

As correções nos treinos dos mais jovens devem ser simples e concisas para que eles possam aprender e se motivar.

O jogador não aprende por magia e, ainda que se diga “aprender a jogar jogando” nem sempre consegue por si próprio encontrar soluções se não for capaz de realizar corretamente os fundamentos básicos (técnica individual) e aplicar essa técnica nas situações reais do jogo (tática individual). Nestas circunstâncias, será muito difícil não cometer erros sem a ajuda do treinador.

Corrigir como e quando?

Na relação treinador jogador assume especial importância a forma como agimos para que o atleta tenha confiança no treinador e perceba que pode e deve melhorar.

Nem todos aceitam da mesma maneira as correções e em certos momentos nem sempre estão disponíveis para responder por questões pessoais ou familiares que os podem afetar.

Ensinar sem corrigir?

Escrito por Mário Barros
Segunda, 01 Abril 2024 00:00

Corrigir tudo aquilo que entendemos necessário, mas, ao mesmo tempo, sermos positivos e animarmos os jogadores após as correções. É importante que eles sintam que valorizamos o seu esforço.

Todas as pessoas gostam que gostem delas, ou seja, dar feedback menos positivo a alguém poderá deixar a sensação de que aquela pessoa deixará de gostar de si.

Considerar também que cada atleta aprende a um ritmo diferente; não cair no erro de pensar que ele já entende aquilo que nós já sabemos.

Como?

O modo ideal para corrigir é usar a técnica “sanduiche” ou seja, elogiando alguma ação para logo de seguida, apresenta a crítica construtivo e sugerir melhorias.

Explicações simples, claras e concisas com o tom de voz adequado às circunstâncias. Às vezes uma simples correção basta, como por exemplo “não olhes para a bola”.

Uma estratégia que dá resultado é dar indicações em geral a todos para corrigir um em particular especialmente para não estar a visar sempre os mesmos.

Evitar expressões negativas tais como: não faças isso! Isso está mal! Não lances! Corrigir não é proibir.

Quando?

Saber como interromper para corrigir sem que a sessão de treino perca intensidade e qualidade.

Ensinar sem corrigir?

Escrito por Mário Barros
Segunda, 01 Abril 2024 00:00

Se a correção é para todos podemos parar o treino (fazer o menos vezes possível porque os jogadores esfriam e quando recomeçamos o treino já não é o mesmo).

Se a correção é individual podemos chamar à parte o jogador e dizer o que queremos. Nalguns casos podemos também esperar que acabe o exercício e depois falar com ele.