



Canoagem para todos

As respostas dos treinadores às necessidades atuais

Organização/Estratégia/Disciplina/Motivação





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

Áreas de atuação

Professora do 1ºCEB no Agrupamento de Escolas de Montemor

- Treinadora no Clube Infante de Montemor
- TAD do atleta de paracanoagem Floriano Jesus
- Professora do Grupo Equipa de canoagem
- Professora do grupo do CFD do Agrupamento de Escolas de Montemor





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

Pedagogia - principal ponto de atuação

- Local de treino = local de aprendizagem
- Aprendizagem =» interação e predisposição para ajudar o outro.



Organização

Mais do que nunca, a organização no local de treino é fundamental.

Organização do local de treino:

O espaço onde se treina tem de estar sempre organizado (cada coisa tem o seu lugar) e é imperativo que tal se faça cumprir. Todos os atletas devem contribuir, colocando sempre os materiais utilizados de volta ao seu lugar. Após cada utilização fazer sempre desinfeção.

Cumprir e fazer cumprir as normas emanadas pela DGS e entidade gestora do espaço é o dever de todos os intervenientes.

Organização de planos de treino:

Ter sempre planos de treino feitos com antecedência. É também importante um plano B caso haja necessidade, por algum motivo, de alterar a atividade. Quando os atletas se apercebem que fazem os treinos “em cima do joelho” deixam de confiar.

Organização de locais de treino.

Existência de um espaço resguardado para equipar, tendo em conta que não podem usar os balneários da instalação desportiva (esse espaço tem que se manter limpo e organizado).

Cumprimento de normas da DGS e das entidades gestoras.





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

Disciplina

- **Conhecimento de regras**
- **É importante que todos conheçam as regras . Principalmente quando trabalhamos com crianças.**
- **As regras têm de ser iguais para todos independentemente da idade ou sexo.**
- **As regras não podem ser quebradas a não ser que exista um motivo muito forte para tal, a partir do momento em que deixo quebrar uma regra, abro um precedente para que tal volte a acontecer.**

Um atleta tem de saber estar e saber ser





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

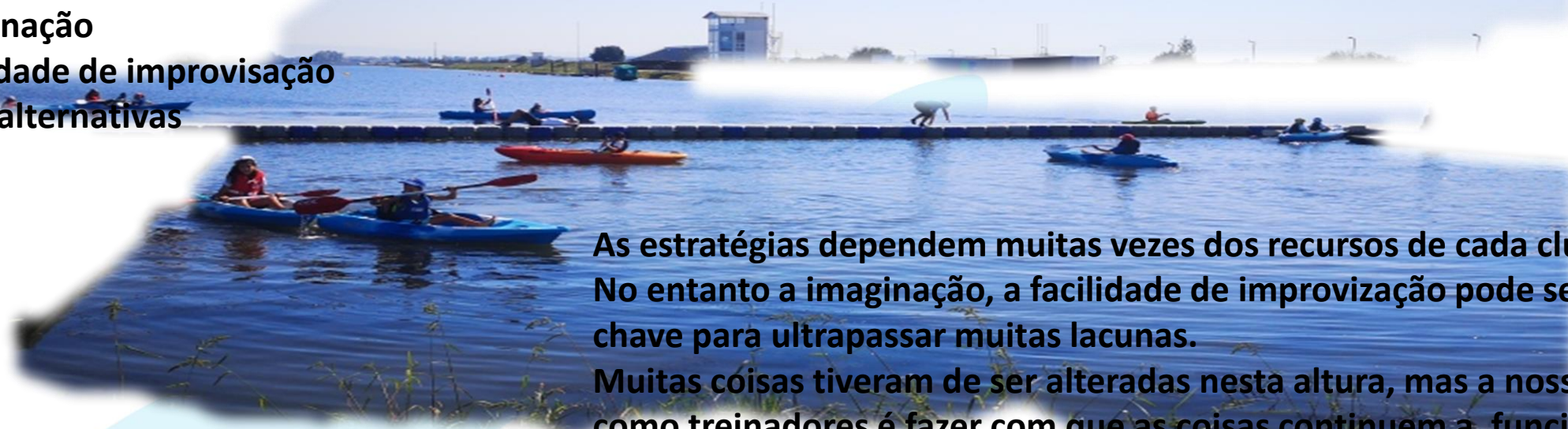
Estratégias – recursos

Imaginação

Facilidade de improvisação

Criar alternativas

Estratégias



As estratégias dependem muitas vezes dos recursos de cada clube. No entanto a imaginação, a facilidade de improvisação pode ser o ponto chave para ultrapassar muitas lacunas. Muitas coisas tiveram de ser alteradas nesta altura, mas a nossa função como treinadores é fazer com que as coisas continuem a funcionar da maneira mais normal possível. Há que mostrar aos nossos atletas que os objetivos continuam a ser os mesmos, mesmo que a forma como os vamos atingir seja diferente. Sempre que encontramos um obstáculo, há que arranjar forma de o ultrapassar.





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

Estratégias

Os parceiros são também um importante recurso neste processo.

Utilizar todas as estratégias possíveis para manter os atletas a treinar em tempo de pandemia.

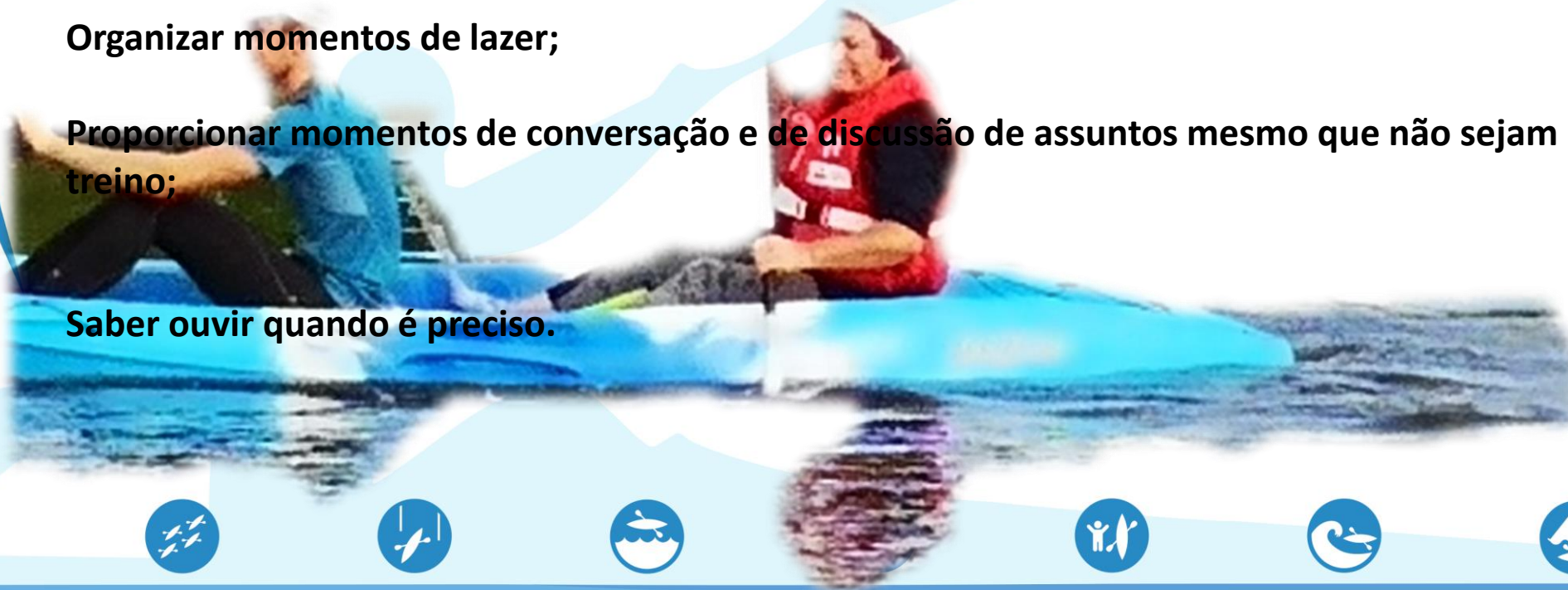
O que tenho feito:

Incluir as famílias - mantê-las sempre informadas e atualizadas sobre os acontecimentos do processo de treino. A família precisa de se sentir segura e confortável quando deixa o seu familiar no treino.

Organizar momentos de lazer;

Proporcionar momentos de conversação e de discussão de assuntos mesmo que não sejam respeitantes ao treino;

Saber ouvir quando é preciso.





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

Motivação – intrínseca e extrínseca

- A motivação é a determinante mais importante e imediata de qualquer comportamento humano.
- É este fator que comanda a nossa direção, foco e persistência em tudo o que fazemos. Daí existirem pessoas que facilmente desistem e outras que persistem apesar de tudo.
- A falta de motivação tem diferentes fases para se trabalhar e têm que ser diferenciadas e adequadas a cada fase. É importante por isso, identificar a fase em que o indivíduo se encontra para que se tire o máximo rendimento da intervenção.
- Não traçar objetivos demasiado ambiciosos. Se traçamos objetivos que não são possíveis de se tornarem reais, o atleta irá perder a motivação e acabará por desistir.
- O treinador é alguém em quem o atleta confia de forma incondicional.

A missão do treinador é não o dececionar.





Federação
Portuguesa
CANOAGEM

Motivação

- A família e os amigos são também muito importantes quando o atleta se encontra mais frágil e menos confiante.
- rodearmo-nos de pessoas que nos ajudam a chegar ao fim dos nossos trilhos é ter parte do trabalho feito.





Pedras no caminho?

Tenho-as apanhado todas e estou a construir um castelo...

