

PROJETO COACH +





MINI CAMPEONATO DE BASQUETEBOLE

MICBA

★ WWW.MINICBA.COM ★



O PROJETO



O **Design for Change** surgiu em 2009 na Índia e rapidamente se transformou no **maior movimento global**.

Objetivo: dar às crianças a oportunidade de expressarem as suas ideias à volta do tema - **criação de um mundo melhor** – e implementá-las.

Hoje o DFC chega a mais de **300.000 escolas** que envolvem cerca de **25 milhões de crianças** em **35 países**.



PROJECTO +
COACH

COACH+

OBJETIVOS

Como Treinadores nós determinamos a experiência que os nossos atletas têm no desporto. Por isso estamos obrigados a criar experiências positivas. O Projeto COACH+ ajuda-te a cumprires esta missão enquanto treinador. Nunca esquecendo que tens um COACH+2_GOALS a cumprir: procura o melhor para a tua equipa enquanto transmites lições de vida através do desporto.

COMO **MELHORAR O JOGO?**

- ✓ **respeitar**: regras, adversários, árbitros, colegas e ele próprio;
- ✓ fazer um reunião de Pais e partilhar a carta – **Pais Guardiões do Jogo +Positivo**;
- ✓ ganhar a participação de um Pai ou Mãe para ser '**Capitão do Jogo +Positivo**';
- ✓ Honrar estes princípios do Jogo Positivo em **todos os treinos**;
- ✓ Encontrar momentos em que o Treinador tem **conversas com os jogadores** para aumentar o espírito +positivo à volta do jogo.

AJUDAR OS JOGADORES A SEREM **AGENTES POSITIVOS** E NÃO SÓ ATLETAS QUE QUEREM GANHAR

- ✓ ensina aos jogadores os **três segredos de um Agente 00+ (Positivo)** – + Esforço + Aprendizagem + reforço positivo do trabalho quando se erra;
- ✓ cria um **ritual para o ‘Erro da Equipa’** – para ensinar e treinar os jogadores a recuperarem de forma +positiva e +rápida após um erro;
- ✓ Encoraja os jogadores a definir **‘Objetivos de +Esforço’** que medem o quanto eles se estão a empenhar e a crescer.

TRÊS SEGREDOS DO **AGENTE 00+** (POSITIVO)

- ✓ **+Esforço** – vamos dar o nosso melhor em cada treino e jogo. Isto é o +importante. Se ganharmos sem dar o nosso melhor a vitória não vale muito. Mas, se perdermos a dar o nosso máximo, continuaremos orgulhosos da nossa equipa;

TRÊS SEGREDOS DO **AGENTE 00+** (POSITIVO)

- ✓ **+Aprendizagem** – vamos continuar a aprender+ e a melhorar em qualquer situação. Se o fizermos vamos melhorar sempre. Ficar melhor do que somos hoje é muito +importante do que ficar melhor que um colega ou a outra equipa. Pode ser um competição individual também – se melhorarmos ganhamos o jogo nesta competição.

TRÊS SEGREDOS DO **AGENTE 00+** (POSITIVO)

- ✓ **Erros** – ninguém gosta de cometer erros, mas eles fazem parte da aprendizagem. Não é possível aprender sem cometer erros. Porque para aprendermos temos de experimentar coisas novas e que nos desafiem. Por isso não tenhas problemas! Vais cometer +erros. E na nossa equipa estamos todos OK quando cometemos erros.

RITUAL DO **AGENTE 00+** (POSITIVO)

Usa o ritual do COACH+ com os teus jogadores = sacode com a outra mão o braço, como sinal que o erro já foi e que aprendeste com ele. Todos queremos aprender com os erros e não deixar que eles nos desencorajem a colocar todo o esforço possível no que fazemos. Lembra-te – Máximo Esforço, Aprender e não ter medo dos Erros. Serve para vencer na Vida e no Desporto!

CRIA UM AMBIENTE EMOCIONAL POSITIVO

- ✓ usa o **reforço +positivo e encoraja** o jogador como primeiro método para motivares;
- ✓ atinge o '**rácio mágico**' de quatro reforços +positivos por uma crítica ou correção que fazes (4/1);
- ✓ cria sistemas de **pares de apoio**, para que os jogadores sintam entre eles um clima emocional positivo;
- ✓ usa um **processo +amigável** para corrigires e melhorares o desempenho individual – critica em privado, pede permissão para dares um feedback, faz *sandwich* (+ - +) e afasta o criticismo dos momentos em que os jogadores não conseguem aprender.

EMOÇÕES POSITIVAS = **TANQUE DO CARRO**

É como o tanque de gasolina do carro. Quando está vazio não vais a lado nenhum. As pessoas com um ambiente emocional negativo tendem a desistir e tornam-se mais negativas. Mas, se o tanque estiver cheio, as pessoas ficam +positivas, com energia e prontas para lidar com situações difíceis. Como treinadores temos de dar o máximo para que este tanque esteja sempre cheio. Como?

Como?

1. Reconhece +positivamente o esforço máximo, mesmo quando uma jogada não resulta;
2. Reconhece de forma +positiva sempre que o jogador consegue melhorar, isso permite que continuem a dar o máximo para crescerem ainda mais;
3. Ouve a equipa e faz como que se ouçam uns aos outros, principalmente quando alguém tem ideias para partilhar.

‘RÁCIO MÁGICO’

Enche o tanque com 4 reconhecimentos concretos e específicos de coisas que estão bem, por cada feedback de correção construtivo (4/1).

PARES DE APOIO

Em alguns treinos divide os jogadores em pares, e observa como eles se apoiam a ensinar coisas uns aos outros e a darem feedback positivo sempre que um colega melhora ou faz bem. No fim cria um ambiente de partilha para que todos encham o tanque positivo emocional antes de continuarem o treino.

FAZ UMA **VIAGEM** COM OS TEUS JOGADORES

- ✓ faz a revisão dos segredos do 'agente 00+' e de um clima emocional +positivo em cada sessão;
- ✓ faz perguntas e questiona para que os teus jogadores intervenham de forma +ativa durante as reuniões da equipa;
- ✓ faz uma viagem com os teus jogadores – conversa em todos os treinos e jogos, faz com que se sintam +acompanhados por ti em cada passo do seu crescimento individual e em equipa.

PROJETO COACH+ COMPROMISSOS

- ✓ Nós estamos emocionalmente comprometidos em assumir um papel ativo de agentes que transformam a cultura do desporto jovem;
- ✓ Quando erramos pedimos desculpas em vez de dar desculpas, e aprendemos com isso;
- ✓ Nós construímos uma cultura de partilha entre todos, de inovação e crescimento constante no Projeto COACH+;
- ✓ Nós debatemos e criamos compromissos conjuntos, mais do que criar conflitos e afastar os outros;
- ✓ Nós criamos um ambiente + positivo, celebrando os sucessos uns com os outros e suportando-nos em momentos de frustração e dificuldade.



1. Compromisso com o Papel+
2. Assumir o Erro
3. Partilha e Inovação
4. Compromissos Conjuntos
5. Celebrar o Sucesso e Apoiar nas Dificuldades