



Autodiagnóstico do clima motivacional

As 6 alavancas TARGET para o teu treino

Este documento foi disponibilizado por areacopa.com.

EQUIPA

ESCALÃO

DATA

Tarefa

Um desafio ao nível de cada criança.

- ☐ Os meus exercícios têm vários níveis de dificuldade; cada criança encontra um desafio.
- ☐ Uso jogos reduzidos em vez de longas filas de espera.

Autonomia

Deixar as crianças decidir.

- ☐ As crianças decidem com regularidade (exercício, capitão, regras do jogo final).
- ☐ Delego responsabilidade em vez de impor tudo.

Reconhecimento

Elogiar o esforço, não só os golos.

- ☐ Elogio o esforço e a solução, não só os golos.
- ☐ Falo do progresso a sós, não como comparação pública.
- ☐ Menos de metade dos meus gritos vão para golos e vitórias.

Grupos

Cooperação antes da hierarquia.

- ☐ Formo equipas flexíveis e mistas, não sempre fortes contra fracos.
- ☐ A cooperação conta para mim mais do que a classificação.

Avaliação

Medir contra a própria referência da criança.

- ☐ Meço contra a própria melhoria da criança: melhor do que na semana passada.
- ☐ Trato o erro como um passo de aprendizagem, não como prova de pouca capacidade.

Tempo

Dar tempo de aprendizagem, sem pressão.

- ☐ Cada criança tem tempo suficiente para praticar e experimentar.
- ☐ Não exponho nenhuma criança sob pressão de tempo; cada uma ao seu ritmo.

As minhas 3 medidas imediatas

Definir para o próximo treino.

N.º	O que mudo em concreto

