

Levantar os braços

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 16 Fevereiro 2021 00:00



“Tudo cabe no difícil, e quando temos respostas para o difícil, a vida torna-se mais fácil.” Mais do que não baixar braços, temos que levantar os braços. Conforme prometido hoje vou apresentar algumas sugestões que eu tenho dado aos que solicitam a minha ajuda.

Antes de falar concretamente de exercícios e actividades irei mencionar três pontos prévios.

1º As minhas propostas são para quem vive em apartamentos e não tem por exemplo um espaço num quintal. Essa circunstância aumenta consideravelmente as possibilidades de exercícios.

2º As actividades e exercícios, quer seja em espaço fechado ou espaço aberto, devem ser desafiantes e tem de ter uma finalidade. Não é fazer por fazer, tem de ter um objectivo e esse objectivo tem de ser motivante e tem de ser evidente ou mensurável aos olhos dos jovens.

As formas de motivar são criarmos objectivos que promovam ou, o aumento das competências “Quem é que é capaz...”; ou o aumento das capacidades “Já sou capaz de fazer cada vez mais rápido, ou x vezes este exercício”

- Exemplo do aumento das competências: “Quem é que é capaz de fazer o pino à parede”
- Exemplo do aumento das capacidades: “Quantos abdominais consegues fazer em 30 segundos”?

3º Promover formas de reconhecimento:

Levantar os braços

Escrito por San Payo Araújo
Terça, 16 Fevereiro 2021 00:00

Exemplo de melhoria das competências, quando já conseguires fazer o pino à parede pede a alguém que te filme e envia ao teu treinador. O treinador poderá enviar então o vídeo para todo o grupo elogiando e dando a conhecer progressos obtidos.

Sempre que uma tarefa seja alcançada pede ao treinador que te lance o desafio seguinte, que poderá ser tenta afastar os pés da parede e fazer o pino sem apoio da parede. A partir desse momento poderemos passar ao aumento das capacidades, por exemplo: “Quanto tempo consegues estar sem os pés apoiados na parede. Aqui poderemos introduzir uma noção tão cara aos jovens e introduzir os níveis, como nos jogos de computadores:

- Nível 1 - 3 segundos sem apoio
- Nível 2 - 5 segundos sem apoio
- Nível 3 - 8 segundos sem apoio
- Nível 4 - 10 segundos sem apoio

A partir deste exemplo é puxar pela imaginação e estabelecer desafios, metas e níveis para outros exercícios como por exemplo: Quantas voltas és capaz de dar com uma bola de ténis, ou uma bola de basquete, à volta da cintura em 30 segundos.

Em criança e jovem eu adorava fazer o pino à parede no meu quarto, para a semana vou ao baú das minhas memórias de infância e vou apresentar mais actividades, até lá levantemos os braços.