



PONTO DE VISTA

ANÁLISE DAS TÉCNICAS DE AUTOMOTIVAÇÃO NO ESPORTE DE RENDIMENTO

Dietmar Samulski

Escola de Educação Física-Universidade Federal de Minas Gerais.

RESUMO

SAMULSKI, D. Análise das técnicas de automotivação no esporte de rendimento. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, vol. 2, nº 3, pp 33-38, 1988.

No esporte de alto rendimento aparecem problemas motivacionais como por exemplo, medo ao fracasso, estabelecimento de metas irreais e reforços inadequados, aos quais se faz necessária a aplicação de técnicas cognitivas de automotivação como auto-instrução, auto-sugestão, auto-argumentação.

50 desportistas de auto-rendimento em diferentes esportes foram entrevistados sobre que técnicas de automotivação aplicam em diferentes situações de treinamento e competição. Com base nos resultados das entrevistas dá-se algumas recomendações práticas de motivação aos treinadores.

UNITERMOS-Autoconfiança, motivação, pensamento positivo, psicologia do esporte.

1. Conceito teórico da automotivação.

Na área do esporte de rendimento foram desenvolvidos vários programas de treinamento que se referem ao conceito de autocontrole (02, 03, 06, 07, 09, 11, 12, 13).

No desenvolvimento dos programas de treinamento de rendimento, podemos observar que freqüentemente estas situações estão presentes nas quais o atleta tem que resolver por si, sem a ajuda de outras pessoas. Através de medidas de treinamento, o atleta procurará se auto-responsabilizar e se au-

tocontrolar em situações-problemas que surgirem. Nitsch (06) coloca a automotivação como consequência do autocontrole.

O principal aspecto do autocontrole é, segundo Nitsch, a intenção da auto-influência. Isto significa que o indivíduo se deixa influenciar por ele mesmo e, escolhe os meios e o caminho através do qual os efeitos serão alcançados.

A pessoa é portanto o objeto e o sujeito da medida de controle. Um outro aspecto é a capacidade que o indivíduo tem de seguir por ele mesmo sem a ajuda de outros; ele escolhe as suas ações, a responsabilidade é dele.

Considerando estes aspectos fundamentais do autocontrole, entende-se todas as técnicas cotidianas da automotivação que um indivíduo auto-introduz e coloca sobre o próprio controle e responsabilidade a fim de alcançar um nível ótimo da motivação.

Partindo do conceito de autocontrole, Nitsch (07) deduz medidas de treinamento. O treinamento do autocontrole abrange o treinamento da automotivação e o treinamento da psicoregulação.

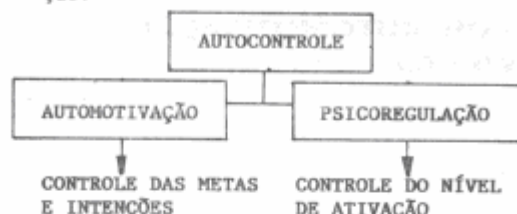
O objetivo do treinamento da automotivação é em primeiro lugar a melhoria da organização da fixação das metas próprias (controle da intenção). Nitsch (07) relaciona os problemas de motivação em: pouca motivação, motivação negativa, medo do fracasso, motivação

Submetido para publicação em: 26-04.88

Aprovado em: 28.05.88



exagerada, objetivos irreais e dependência por fatores externos de motivação.



Esquema de Autocontrole segundo NITSCH (1984).

Como objetivos do treinamento da motivação segundo Nitsch se seguem:

- desenvolvimento dos objetivos, das metas;
- melhora dos objetivos do planejamento e objetivos do programa;
- formulação positiva dos objetivos;
- correções nas atribuições das causas.

O treinamento da psicoregulação implica na preparação de um ótimo controle de ativação do atleta; alcançar um nível individual psicovegetativo ótimo.

2.1. Problemas de Motivação

Das entrevistas realizadas com desportistas de rendimento foram tomados os seguintes problemas de motivação (10):

1) Submotivação

Em determinadas situações de treino e competição, os desportistas de rendimento mostram uma motivação e disposição de esforço diminuídos. Este fenômeno de submotivação, se apresenta sobretudo nos períodos de transição (fase de competição livre), em fases de treino intensivo, no treino monótono, em competições insignificantes e depois de repetidos fracassos.

Exemplos:

"em período de transição me falta ânimo para treinar"; "em competições de pouca importância não me esforço o suficiente"; "quando nos treinos sempre tenho que fazer o mesmo, estes não representam uma diversão para mim".

2) Sobremotivação

Pode ser manifestada como desejo exagerado de rendimento, euforia e ambição de vitória.

O fenômeno da sobremotivação aparece, sobretudo, nas competições que são particularmente importantes, com grande incentivo e depois de grandes êxitos.

Exemplos:

"se se trata de um jogo importante, luto até a morte"; "eu quero ganhar a qualquer custo".

3) Instabilidade Motivacional

Alguns desportistas estão sujeitos, em determinadas situações de treino e competição, a instabilidade na motivação, ou seja, que sua motivação no treino e na competição é levemente influenciada por fatores internos e externos.

Exemplo:

"na competição me esforço mais que no treino"; "me falta certeza durante o treino"; "se vamos perdendo, parece meu espírito de luta".

4) Fixação de Motivos

Alguns desportistas de rendimento estão fixados em um motivo único, em particular no motivo de rendimento, porque outros motivos não acrescentam dos exercem um papel muito menos importante.

Exemplo:

"sem o esporte de alto rendimento não posso viver"; "pelo esporte de rendimento, descuido de meus interesses privados e profissionais"; "sempre quero ganhar".

5) Motivação Negativa

As motivações negativas podem expressar entre outras formas como medo ante o êxito e o fracasso, medo de falhar, medo ante determinadas competições contrárias e medo às lesões.

Exemplo:

"tenho medo de fracassar no final da corrida"; "tenho medo de machucar-me outra vez"; "tenho medo de decepcionar meu treinador".

6) Expectativas e Fixação de Metas Irreais.

Outro problema pode ser observado, quando as pessoas que rodeiam o desportista depositam-lhe expectativas exageradas, e que não podem ser cumpridas.



pridas por ele. O problema aparece também quando os desportistas esperam demais de si mesmos, e se fixam em metas muito elevadas. Em ambos os casos está programado o fracasso.

Exemplo:

"sempre tenho que bater meu recorde,"
"sempre quero ser o maior jogador da equipe".

1) **Motivação Externa**

Alguns desportistas dependem de fatores de motivação externa. Tais desportistas necessitam de um reforço permanente, atenção e reconhecimento através de outras pessoas para manter sua motivação no treino e na competição. Esses desportistas motivados externamente, não estão em posição de motivar-se a si mesmos quando apresentam problemas e de manter sua motivação por muito tempo.

Exemplo:

"dependo totalmente do elogio do treinador"; "me sinto motivado somente na presença de muitos expectadores"; "quando me prometem um prêmio, me esforço mais".

2) **Auto-Recompensa Inapropriada**

Há ocasiões em que os desportistas se recompensam a si mesmos depois de êxitos e fracassos, todavia de um modo inapropriado (por exemplo auto-recompensa exclusivamente positiva ou negativa, auto-recompensa sobre um ponto de vista falso, auto-recompensa permanente).

Exemplo:

"depois de um êxito sempre tenho que comprar algo bom"; "me critico constantemente durante o jogo"; "sempre me culpo das derrotas".

3) **Atribuição Causal**

Depois de uma competição, os atletas atribuem o resultado da competição (vitória ou derrota) a fatores internos (próprio esforço ou capacidade) ou a fatores externos (por exemplo, dificuldade da tarefa ou culpa do treinador).

Exemplo:

"o técnico tem a culpa quando perdemos"; "quando ganhamos é devido ao meu talento".

3. **Técnicas de Motivação**

3.1. **Estratégias básicas**

Estas se diferenciam em auto-instrução, auto-argumentação e auto-sugestão.

1) **Auto-Instrução**: os atletas utilizam com frequência auto-instruções para compensar a falta de motivação para a competição. Para o caso de auto-instruções, poderão ser usadas expressões para estabelecer novos impulsos e reforçar impulsos existentes (05). Exemplo: "À frente! Esforça-te! Tens que dar o melhor! Vamos! Não te desanimes!"

Na competição as auto-instruções serão utilizadas quando houver problemas, por exemplo: fadiga, falta de concentração, ações fracasadas.

Exemplos: "Esforça-te outra vez! Lute até o fim! Não perca a concentração! Supera a ti mesmo quando estiveres morto!"

As técnicas de auto-instrução se diferenciam em: medidas orientadas para o esforço (manter a disposição), medidas orientadas para as capacidades (manter a sua capacidade).

Exemplos: "Concentre em tuas capacidades! Fique atento às fraquezas do adversário! Confie no teu talento!"

2) **Auto-Argumentação**: busca argumentos para convencer a si mesma. Exemplos: "estou bem preparado para enfrentar o adversário, por isto não me preocupo"; "a outra equipe foi melhor que a nossa".

3) **Auto-Sugestão**: são empregados para motivar-se para a competição. São provocadas imagens afetivas de convencimento. O atleta apela para a sua auto-confiança, ao seu desejo de vitória, a sua própria força e superioridade.

Exemplos: "Eu tenho que vencer! Sou o melhor do mundo!"



3.2. Técnicas Cognitivas Específicas

São todas as funções psíquicas como por exemplo: os procedimentos^T de percepção, imaginação e memória. No núcleo de todas as técnicas cognitivas de regulação estão as auto-influências da avaliação subjetiva do problema(08); isto significa que para a pessoa não é significativo o estado objetivo^T da situação e sim a avaliação subjetiva desta. Através das técnicas subjetivas de auto-motivação, o atleta procura influir de sua auto-avaliação, estabelecer metas pessoais, atribuições e recompensas entre outros seu estado atual de motivação.

As técnicas cognitivas de motivação poderão ser comprovadas com atletas de rendimento:

1) **Ter presente as capacidades positivas:** diversos atletas de rendimento se motivam em situações difíceis através de pensar sempre nas suas capacidades de forma positiva.

Exemplos: "vamos, é claro que podemos"; "confio na minha condição"; "isto, conseguirás facilmente!"

2) **Imaginação de metas concretas de treinamento:** outro processo cognitivo para motivar-se, significa imaginar a si mesmo em situações difíceis tanto no treino como em competição e fazê-los conscientes. Exemplo: "Quero melhorar a minha condição! Quero melhorar a minha técnica! Creio que só com o treinamento intenso posso chegar por cima!"

3) **Estabelecimento e modificação de objetivos:** para manter a sua motivação os atletas modificam seus objetivos, trocam e variam.

Exemplo: "Então me fixo em outro objetivo. Trabalho com meus objetivos que posso alcançar. Modifico meu objetivo a nível de aspiração se não posso alcançar".

Alguns atletas de rendimento se modificam com objetivos gerais ("quero ser sempre o melhor") outros

com objetivos especiais ("quero melhorar a minha técnica de saída"). Além disso pode-se diferenciar em objetivos a curto prazo ("hoje quero ganhar") e objetivos a longo prazo ("quero obter uma medalha nos próximos jogos olímpicos").

4) **Técnicas de Auto-Recompensa:** são compreendidas como formas de conduta com recompensas materiais (por exemplo dar a si mesmo um presente) e comunicação interna de auto-elogio e auto-crítica depois de uma conduta. As auto-recompensas negativas, como por exemplo auto-crítica, podem ter também efeito motivador. Um estímulo particular para a conduta se apresenta com a antecipação de auto-recompensa e recompensa externa(04).

Exemplo de auto-elogios e auto-recompensas depois de ações (auto-recompensa realizada): "me dou um presente" "me digo: fantástico, fez muito bem!"; "me dou palmadas no ombro e digo, bem realizado!"

O atleta se recompensa também através de auto-recompensas mentais antecipadas.

Exemplo: "penso nas coisas bonitas que vou fazer amanhã"; "imagino o que terei de presente mais tarde".

5) **Antecipação de recompensa externa:** os atletas se motivam com antecipações mentais de recompensas externas.

Exemplo: "penso na minha bolsa de estudos que não quero perder" "penso no meu lugar na equipe nacional"; "imagino como serei elogiado pela imprensa".

6) **Competição consigo mesmo:** os atletas se motivam competindo com eles mesmos, alcançando seu auto-convencimento e melhorando seu rendimento.

Exemplo: "vou competir comigo mesmo"; "vou superar o meu próprio recorde"; "vou chegar aos



meus limites de rendimento".

3. Técnicas motrizes e de Auto-Responsabilidade.

Alguns atletas de rendimento se estimulam frente à falta de interesse e à falta de motivação para competir com processos de movimento. Exemplo: "quando perco o ânimo faço exercícios ginásticos, corro um pouco mais que antes"; outra possibilidade para motivar-se no treinamento é a cooperação ativa e a auto-responsabilidade cooperativa no processo de treinamento.

Exemplo: "me encarrego de determinadas tarefas no treinamento; participo no desenvolvimento do plano de treinamento". Para o desenvolvimento da auto-responsabilidade segundo DeCharms (01) são importantes os seguintes aspectos:

- fixar objetivos reais;
- conhecer as próprias capacidades e fraquezas;
- auto-confiança na própria conduta;
- auto-retro-alimentação sobre objetivos alcançados;
- auto-responsabilidade para as próprias ações de êxito e fracasso;
- responsabilidade para com os outros (responsabilidade social).

Para a maioria dos atletas entrevistados, é importante para o desenvolvimento de uma motivação positiva persistente (orientada para o êxito), estável no treinamento e na competição, as seguintes condições:

- clima emocional positivo no treinamento e na competição;
- uma boa relação com o técnico e com os companheiros de equipe.

Recomendações

Dos resultados, observaram-se as seguintes recomendações práticas para o esporte de rendimento:

1. Os atletas e técnicos devem se preocupar mais com o problema da motivação no treinamento e competição. Os técnicos devem procurar se capacitar para reconhecerem as causas dos problemas de motivação; com isto, através das medidas correspondentes, evitá-las, por exemplo: perda de inte-

resse, medo de fracassar, sub e sobremotivação (medidas preventivas).

2. Os atletas devem dispor-se de um repertório amplo de diversas técnicas de automotivação para resolver os seus problemas de motivação no treino e na competição. Por exemplo, existem competições como os Jogos Olímpicos em que o atleta está só e deve motivar-se diante das dificuldades, já que o técnico não pode intervir. A independência e a auto-responsabilidade devem ser exercitadas durante a competição através das medidas correspondentes.

3. Estas técnicas de automotivação podem ser adquiridas pelo desportista através de um treinamento de automotivação, orientado individualmente. Além disso elas podem ser combinadas de forma adequada com outras medidas e integradas durante o treinamento. Depois de um certo tempo deve ser realizado um controle de efetividade e aquelas técnicas pouco efetivas devem dar lugar a técnicas mais efetivas.

4. O técnico deverá ser sempre um modelo motivante para seus atletas através de condutas positivas e dinâmicas, principalmente em situações de desânimo, desilusão, abatimento e resignação. O técnico deve motivar seus atletas para o futuro.

5. O técnico deve adaptar suas técnicas de motivação com as medidas de automotivação dos atletas para evitar conflitos de motivação, sabendo que o técnico conhece a estrutura dos motivos (por exemplo: orientação para o sucesso e fracasso, nível de aspiração, atribuição causal) e o estado atual de motivação dos próprios atletas. Além disso, ele deverá saber que técnicas de motivação usar em situações difíceis. Uma boa relação técnico / atleta é uma condição básica para o desenvolvimento de uma motivação estável e a longo prazo no treinamento e em competição.



6. As técnicas de automotivação deverão ser usadas de forma adequada e não de qualquer jeito. As situações de motivação extrema deverão ser evitadas.

ABSTRACT

SAMULSKI, D. Analysis of self-motivation techniques in high level sports. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, vol.2, nº3, pp 33-38, 1988.

Many motivational problems such as fear of failure, unrealistic goal-setting strategies and inadequate reinforcement techniques are found in high level sports. These problems could be solved by using stress management strategies, including cognitive techniques like self-instruction, self-talk and self-suggestion. Fifty high level athletes were interviewed about which technique of self-motivation they apply in different situations during training-sections and during competition. Based on the results of the interviews some practical recommendations were given to the coaches in order to motivate their athletes.

UNITERMS - self-confidence, motivation, positive thinking, sportpsychology

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

01. DeCHARMS, R. Personal causation. Academic Press, New York, 1968.
02. EBERSPÄCHER, H. Psychoregulationes training. In: GÄBLER, H. (Ed.), Praxis der Psychologie im Leistungssport. Bartels & Wernitz, Berlin, 1979.
03. ELLIS, A. Self-direction in sport and life. In: ORLICK, T. et al. (Eds.), Mental training for coaches and athletes. Sport in Perspective Inc. Ottawa, 1982.
04. HECKHAUSEN, H. Motivation und Handeln. Springer, Berlin, 1980.
05. MEICHENBAUM, D. Kognitive faktoren bei der verhaltensmodifikation. In: HARTIG, M. (Ed.) Selbstkontrolle. Urban & Schwarzenberg, Muenchen, 1975.
06. NITSCH, J.R. Self-generated techniques of self-control. In: ORLICK, T. et al. (eds.), Mental training for coaches and athletes. Sport in Perspective Inc. Ottawa, 1982.
07. NITSCH, J.R. Psychoregulationes training. Lehre der Leichtathletik, 35: 1709-1720, 1984.
08. NITSCH, J.R. e HACKFORTH, D. Naive tecniken der psychoregulation im sport. In: GÄBLER, H. et al.

(Eds.), Praxis der Psychologie im Leistungssport. Bartels & Wernitz, Berlin, 1979.

09. RAILO, W.S. Psychological self-training of superior athletes. In: ORLICK, T. et al. (Eds.) Mental training for coaches and athletes. Sport in Perspective Inc. Ottawa, 1982.
10. SAMULSKI, D. Selbstmotivierung im Sportunterricht. bps-Verlag, Koeln, 1986.
11. SONNENSCHNEIN, I. Das koelner psychoregulationstraining. bps-Verlag, Koeln, 1987.
12. TUTKO, T.A. e RICHARDS, I. Coach's practical guide to athletic motivation. Allyn & Bacon, Boston, 1972.
13. UNESTAL, L.E. Inner mental training for sport. In: ORLICK, T. et al. (Eds.), Mental training for coaches and athletes. Sport in Perspective Inc. Ottawa, 1982.

Endereço do autor/Author Address

Dietmar Samulski
Av. Presidente Carlos Luz, 4664
Caixa Postal 2102
31310-Belo Horizonte-MG
Brasil.