

É importante ressaltar, que os motivos pessoais também têm efeitos motivacionais diferentes sobre os atletas. Assim, os êxitos atribuídos a fatores internos, estáveis e controláveis produzem no esportista maiores sentimentos de orgulho pessoal, além de expectativas mais altas de vitórias em competições futuras.

Ao contrário, as experiências de fracasso esportivo que o atleta atribui a causas internas, estáveis e incontroláveis provocam sentimentos mais altos de insatisfação e se correspondem com expectativas de êxito mais pobres em futuras atuações.

Em toda competição, os resultados – ganhar ou perder têm a máxima importância. Conseqüentemente, as causas atribuídas pelo atleta e técnicos são verdadeiramente cruciais para entender e prever os comportamentos na prática esportiva e, especialmente no alto rendimento esportivo.

Númeras pesquisas recentes mostram que os atletas com sucessos freqüentes tendem a atribuir os triunfos a sua habilidade pessoal. Ao contrário, atletas com fracassos habituais tendem a justificar esses fracassos a uma falta de habilidade ou capacidade pessoal.

É natural que atletas e técnicos façam atribuições as causas dos êxitos e fracassos esportivos. Por isso, conhecer estas inevitáveis atribuições de causas e procurar explicá-las, permitirá uma compreensão objetiva do comportamento do esportista, possibilitando a utilização de técnicas psicológicas motivacional.

MOTIVAÇÃO - RESUMO

Motivação refere-se ao esforço de um atleta para realizar uma tarefa, atingir seus limites, superar obstáculos, procurar apresentar melhor desempenho que os outros e orgulhar-se de seu talento. É o compromisso do atleta com o êxito, através da persistência ante as dificuldades, experimentando satisfação por suas realizações. A idéia de motivação para a realização progrediu de uma visão de “necessidade” de conquista de um atleta, para uma visão integrada que enfatiza tanto os aspectos internos como o prazer da execução, quanto aspectos externos ou situacionais. O nível de motivação corresponde ao grau de competitividade.

PH&T

Performance Humana & Tecnologia

Quem Somos

Somos uma Academia Emocional que busca o crescimento pessoal e profissional, através do treinamento mental.

Palestras - Temas

Competência Emocional

Competência Empresarial

De Bem com a Vida!

Desafio Olímpico

Divas: O Reencontro

Liderança de Resultados



Suzy Fleury CRP-06/24888-4

Consultora Empresarial e Esportiva

Psicóloga, UNIP (1985); Pós Marketing,

ESPM (1999); Mestrado Psic.do Esporte,

U.A.Madri (2004). **Autora do Livro:**

“Competência Emocional”

Participa de Convenções de Vendas,

Encontros Empresariais e Programas de Qualidade de Vida.

Cientes: Acav, Abril, Alcoa, Aventis, Banco Brasil, B. Boston,

B. Itaú, B. Santander, Basf, Bayer, Camil, Credicard, Duratex,

DuPont, Ford, GM, Globo, IBM, INAL, Itaotec-Philco, J&J,

Keiper, Michelin, Nestlé, OESP, Pão de Açúcar, Petrobras,

Philips, Roche, SulAmérica, Tecnisa, Telefônica, Telemar/Oi,

3M, 20th C. Fox, Unibanco, Unilever, Unimed, Volkswagen,

Wizard, Xerox e outras.

Trabalhou na: Seleção Brasileira Profissional e Olímpica

de Futebol Masculino, Corinthians, Palmeiras, Santos, S. Paulo,

Atlético-PR, Atlético-MG e Goiás.



PH&T

Rua Apinagés, 1.100, conj. 105

(esquina com Rua Prof. Alfonso Bovero, 600)

V. Pompéia - S. Paulo - Brasil - CEP 05017-000

Fone: (11) 3873.1547 - Fax: (11) 3873.1573

Site: www.suzyfleury.com.br

Email: suzyfleury@suzyfleury.com.br

PH&T

Performance Humana & Tecnologia

Suzy Fleury



MOTIVAÇÃO

**Treinando Emoções
Melhorando Resultados**

MOTIVAÇÃO

A Motivação tem suas raízes históricas no conjunto de motivos ou tendências inatas e, incentivos que podem gerar impulsos, necessidades, tendências, interesses e metas individuais. Trata-se de um tema central em qualquer esfera do comportamento humano, e um dos temas fundamentais da psicologia do esporte.

• O QUE É?

A prática esportiva é uma atividade que muita gente pratica para se divertir. A maioria dessas pessoas praticam esporte porque lhes dá prazer, pois a atividade esportiva constitui, por si mesma, uma recompensa pessoal.

Em psicologia se fala de MOTIVAÇÃO INTRÍNSECA quando uma atividade é realizada pela satisfação em realizá-la, porque é interessante ou porque constitui uma maneira de mostrar suas habilidades. Dessa forma, pode-se constatar que o motivo que gera a ação de jogar, é um motivo intrínseco, ou seja, interno.

Mas, na prática esportiva, em especial nos esportes profissionais, existem recompensas que são externas a natureza do esporte, por exemplo, as premiações pagas para os atletas vencedores. Essas premiações constituem a MOTIVAÇÃO EXTRÍNSECA no esporte. Praticar o esporte simplesmente por razões econômicas ou para conseguir fama, são alguns dos exemplos da motivação extrínseca, ou externa.

Não há porque excluir a motivação interna ou externa. Um atleta pode jogar tênis porque gosta e porque pensa na possibilidade de fama e dinheiro. Em geral, a motivação interna e a externa andam juntas, mesmo que não necessariamente.

As pesquisas iniciais sobre motivação indicavam que os motivos internos e externos se somavam, contribuindo assim para tornar a prática esportiva duplamente atrativa. Segundo essa teoria, um modo de incrementar o rendimento do esportista consistia em aumentar diretamente a motivação externa mediante incentivos, pensando que se pudesse incrementar com isso, a motivação interna.

Portanto, é um costume premiar financeiramente o

esforço e o rendimento em determinadas partidas de futebol, por exemplo. No entanto, numerosos estudos científicos realizados na psicologia do esporte, questionam a validade da teoria que somava a motivação interna e externa, como apresentada anteriormente. Os estudos mostram que as recompensas quando não cumprem determinadas condições, não só não incrementam a motivação global, como também podem prejudicar a motivação interna ao invés de melhorá-la. A importância desses estudos é óbvia, já que a diminuição da motivação interna tem dois efeitos imediatos: a ausência da diversão em jogar e, em conseqüência, a mudança do jogo em trabalho. Ou seja, a diminuição da motivação interna, como efeito dos incentivos financeiros, acaba provocando a diminuição do rendimento dos atletas.

O fenômeno de super valorizar a motivação externa (recompensas como premiações) e diminuindo a importância da motivação interna, (prazer em jogar), tem sua explicação nos motivos ou razões pelas quais os atletas realizam sua atividade. Se fazem seu trabalho por motivos ou razões externas, a motivação interna passa para o segundo plano. E se o atleta associa os bons resultados na competição não a própria habilidade e esforço, mas a sorte, erro da arbitragem, ou a outros fatores alheios a sua atuação, pode acabar convencendo-se de que o mais importante não é aperfeiçoar suas habilidades, mas sim ganhar o jogo, porque isso é o que os dirigentes valorizam no seu trabalho.

Outra explicação se baseia nas informações recebidas pelo atleta do “por quê” se aumentam as recompensas externas. Se o atleta percebe que as recompensas que são dadas para pressioná-lo para que renda mais, sua atenção estará voltada em não perder o incentivo financeiro, mais do que em aperfeiçoar suas habilidades

• MOTIVAÇÃO = MOTIVO PARA AGIR

As causas do êxito ou fracasso em uma partida, que são percebidas ou relacionadas pelos atletas, determinam como atuarão no futuro. Por exemplo, se

um tenista atribui a perda de uma partida a sua falta de preparação, imediatamente procurará preparar-se melhor para o próximo jogo. Se atribui o baixo rendimento ao mal pagamento, procurará cobrar mais para poder jogar melhor.

Estudos realizados por psicólogos comprovam que esportistas atribuem seus êxitos e fracassos ao grau de habilidade, esforço realizado, dificuldade da tarefa e a sorte. Desses fatores, a habilidade e o esforço estão sob controle pessoal do atleta e portanto, podem ser considerados fatores internos ao indivíduo. A dificuldade da tarefa que se deve realizar e a sorte durante a competição, não dependem do controle pessoal e são consideradas como fatores externos ao atleta. Por exemplo, se um tenista obtém resultados negativos durante uma atuação e atribui esse desempenho a falta de esforço, é mais provável em competições posteriores possa dedicar maior empenho na preparação, alimentando expectativas de ganhar no futuro.

Por outro lado, os especialistas consideram a habilidade do esportista e a dificuldade da tarefa como fatores estáveis e, ao contrário, o esforço e a sorte como fatores instáveis.

Combinando os fatores das causas do rendimento (interna ou externa) com os fatores de estabilidade (estável ou instável) pode se obter um modelo explicativo a seguir:

	CAUSA DO DESEMPENHO	
	Interna	Externa
Estável	Habilidade	Dificuldade da Tarefa.
Instável	Esforço	Sorte

Pesquisas demonstram que resultados futuros de êxito ou fracasso são influenciados diretamente pelas causas atribuídas aos fatores estáveis ou instáveis. Além disso, atribuir os êxitos a causa internas, aumenta a satisfação pelo resultado obtido, enquanto que, atribuir o êxito a causas externas diminui a satisfação pelo resultado obtido.