



# MOTIVAÇÃO PARA A PRÁTICA DO ANDEBOL

**CTC75 – Grau 2**

**28, 29, 30 Set. 2007**

---

**Paula Biscaia**

Licenciada em Educação Física

Licenciada em Psicologia (Área da Psicologia Desportiva)

Mestre em Ciências do Desporto – Treino de Alto Rendimento Desportivo

Treinadora de Andebol

# SUMÁRIO

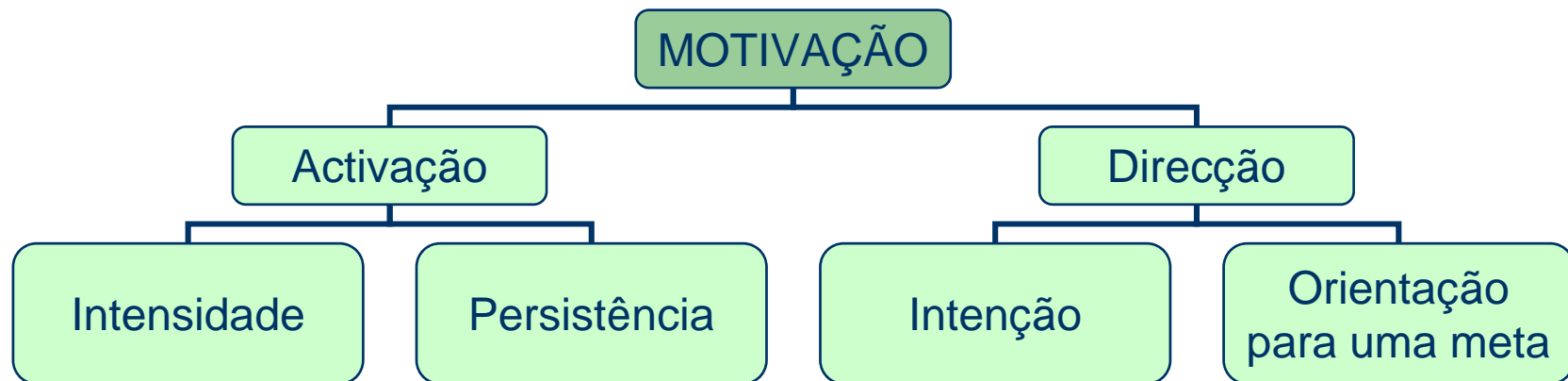
1. O que é a motivação?
2. Determinantes da motivação
  - 2.1. Activação e direcção
  - 2.2. Factores pessoais e factores situacionais
3. Adesão permanência e abandono da prática desportiva
  - 3.1. Utilização de modelos significativos
  - 3.2. O papel do treinador
4. Tarefa de sala

# 1. O que é a motivação?

- “É uma condição fundamental no desporto . . . que permite aos desportistas dedicarem-se ao desporto com a frequência, duração, intensidade, concentração, esforço, incómodos, sacrifício e regularidade” Buceta (2004, 22)
- “. . . a tendência para lutar pelo sucesso, persistir em face do fracasso e experienciar orgulho pelos resultados conseguidos.” Weinberg e Gould (1995, 74)
- “Processo activo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interacção de factores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos).”

Samulski (2002, 103)

## 2. Determinantes da motivação



## 2. Determinantes da motivação

### Desenvolvimento da Orientação Motivacional



Competência Autônoma  
(Auto-comparação)



Comparação Social



Integração  
(Auto-comparação/  
Comparação Social)

## 2.2. Factores pessoais e situacionais

### MOTIVAÇÃO

#### Factores pessoais

- Personalidade
- Necessidades
- Interesses
- Objectivos
- Expectativas



#### Factores situacionais

- Resultados
- Atractivos facilitadores
- Desafios
- Influências sociais
- Estilo de liderança

# 3. Adesão, permanência e abandono da prática desportiva

## Principais motivos para a prática desportiva

- Gostar de fazer exercício
- Gostar de espírito de equipa
- Atingir níveis superiores de rendimento
- Gostar de competir
- Trabalhar / pertencer a uma equipa
- Ser fisicamente saudável / manter a forma
- Gostar de estar e fazer novos amigos

(Cruz, Costa & Viana, 1995)



- Ter alegria
- Aperfeiçoar capacidades e aprender novas
- Praticar com amigos e fazer novas amizades
- Adquirir forma física
- Sentir emoções positivas

(Becker, 2000; Samulski, 1995; Gould & Petlichkoff, 1988)

## 3. Adesão, permanência e abandono da prática desportiva

### Principais motivos para o abandono (*drop-out*) da prática desportiva

- Outras actividades (escolares, profissionais, culturais, religiosas)
- Falta de tempo
- Problemas de relacionamento
- Falta de capacidades físicas, técnico-táticas
- Falta de incentivos (materiais, emocionais, oportunidade para jogar, insucesso da equipa, . . . )



## 3. Adesão, permanência e abandono da prática desportiva

### Iniciação (*drop-in*) e prática desportiva: o interesse inicial

O treinador de jovens deve ter presente que a maioria dos seus praticantes têm uma grande motivação para a prática da modalidade

- A actividade física e lúdica do desporto é muito gratificante nestas idades;
- A interacção com outras crianças e jovens da mesma idade é um aspecto muito importante;
- O desporto proporciona a oportunidade e o prazer de competir;



- O facto da modalidade ser praticada por desportistas profissionais com projecção social, leva a que as crianças e jovens os usem como modelo e os tentem imitar.

### 3. Adesão, permanência e abandono da prática desportiva

#### O interesse inicial não dura sempre . . .

O treinador deve tentar evitar o abandono (*drop-out*) precoce utilizando várias estratégias:

- A utilização de **modelos** que sejam significativos para os jovens;



- O trabalho em tarefas que, em princípio, são menos atractivas ou exigem um maior esforço quer físico quer psicológico, pode ser facilitado mostrando o exemplo de jogadores famosos.



## 3.1. Modelos significativos

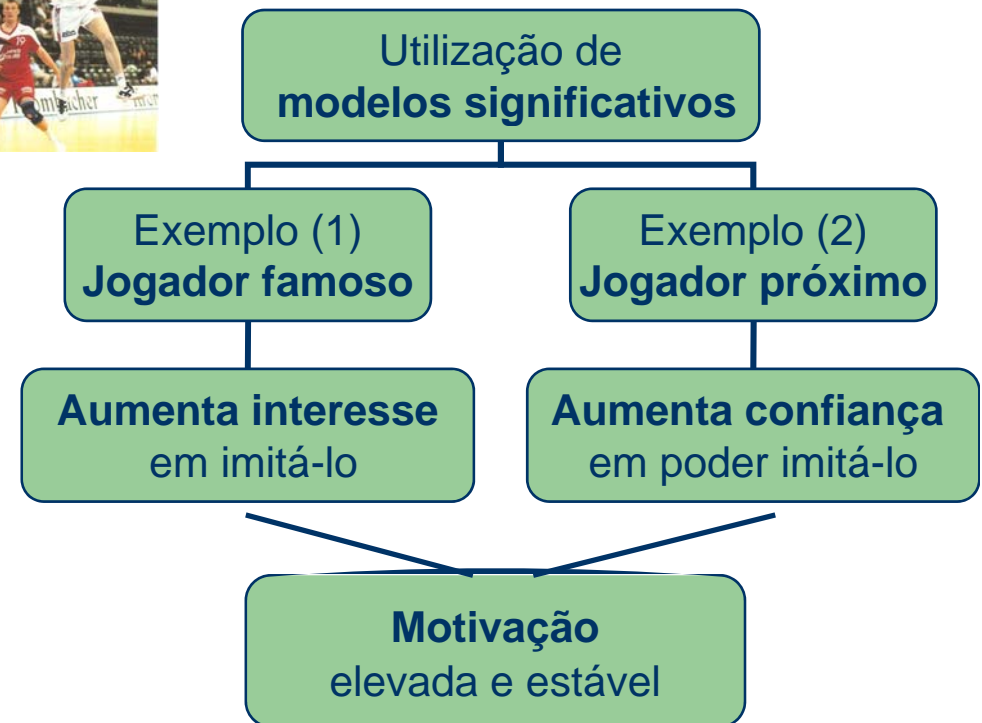
### Ter em atenção:

- Quem é o modelo (1) ou (2)
- O desempenho que deve ser imitado
- O percurso realizado pelo modelo até atingir esse desempenho



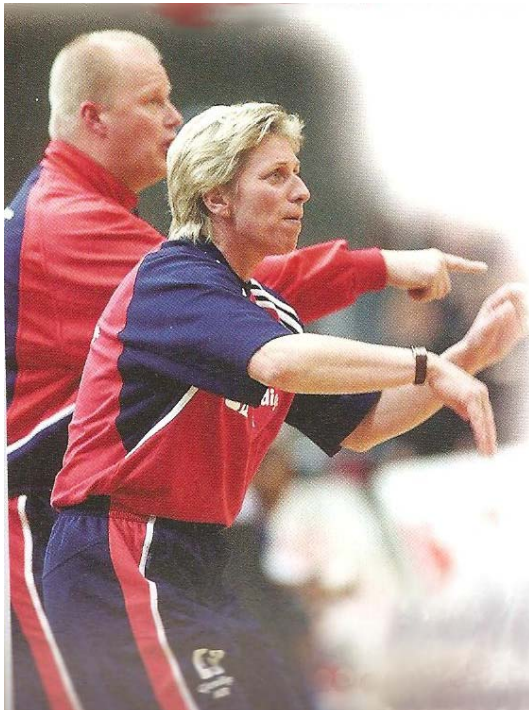
**MAS . . .**

utilização de modelos não é suficiente



## 3.2 O papel do treinador

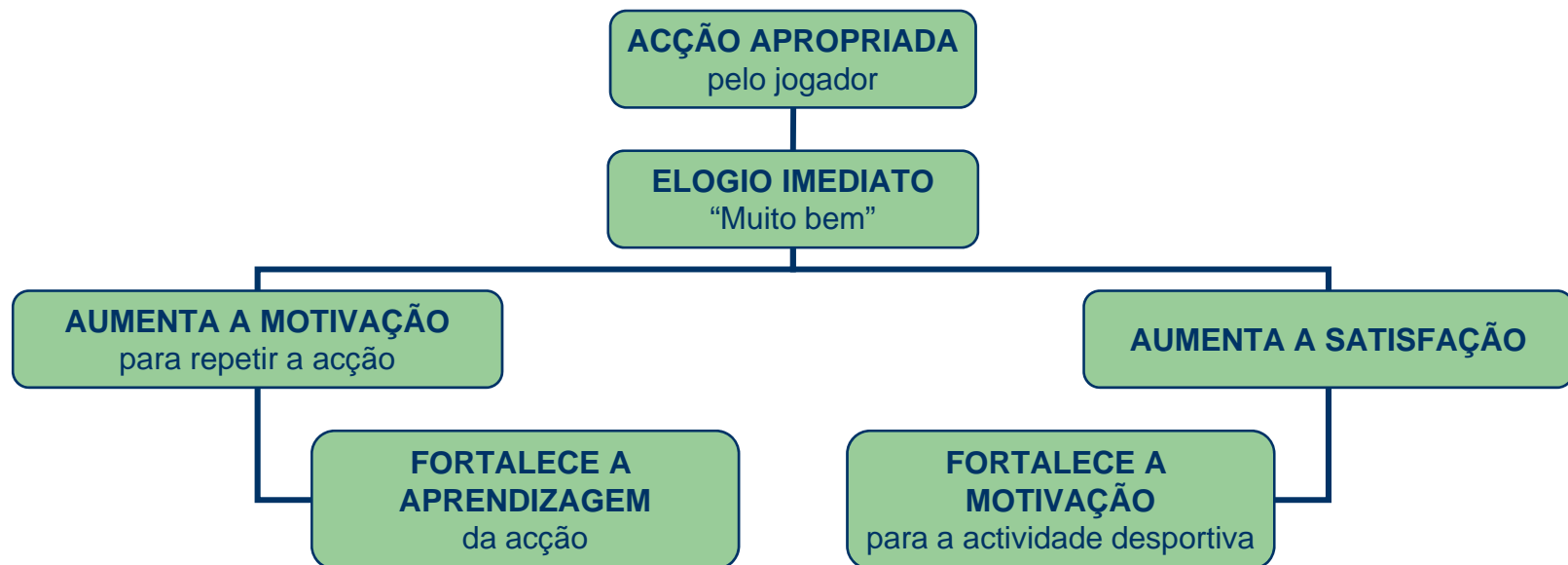
- A importância **reforço imediato** (*feed-back*)



- Quanto mais novo o jogador mais contingente deverá ser o reforço (material, sócio-afectivo, em actividades)
- Após acções apropriadas utilizar o reforço positivo (estratégia psicológica mais forte para fortalecer a motivação)
- O treinador de jovens deve utilizar os elogios e o reconhecimento com muita frequência

## 3.2 O papel do treinador

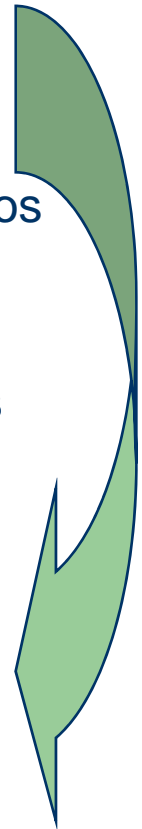
### REFORÇO IMEDIATO



## 3.2 O papel do treinador

- A importância **do clima positivo**
  - Ambiente agradável onde aprende divertindo-se;
  - Orientação para a tarefa e não para o rendimento reconhecendo os erros como parte do processo de aprendizagem
  - Realização de tarefas atractivas, estimulantes e alcançáveis;
  - Experiências positivas (satisfação, emoções positivas, sensações agradáveis, sentimento de pertença a um grupo, etc);
  - Envolver os jogadores na tomada de decisões
  - Respeito, reconhecimento e aprovação do treinador;
  - Apoio de colegas, pais e outras pessoas significativas;

**Contexto que proporcione múltiplos incentivos**



## 3.2 O papel do treinador

Como identificar os motivos dos praticantes?



- Observando os praticantes

- Perguntando-lhes directamente



- Falando informalmente com outros que lhe são próximos

## 3.2 O papel do treinador

O treinador deverá:

- Tentar modificar e adaptar o contexto às necessidades, objetivos e interesses dos atletas (**controlo sobre o contexto**)
- Utilizar a **modificação de comportamentos** para alterar os motivos indesejáveis dos participantes
  - Reforço gratificante e/ou fixativo (positivo ou negativo)
  - Castigo punitivo e/ou dissuasivo



## 3.2 O papel do treinador

### Outras estratégias motivacionais:

- Tentar antecipadamente reconhecer as causas de problemas de motivação e conflitos, para evitá-los com medidas preventivas adequadas;
- O treinador só poderá exigir motivação se também o estiver. Deve-se motivar perante situações difíceis e revelar-se um modelo positivo para os seus jogadores;
- Mostrar confiança nas suas acções e na dos jogadores. A auto-confiança dos jogadores desenvolve-se, inicialmente, a partir da confiança que o treinador deposita neles;
- Promover a autonomia e a auto-responsabilidade dos jogadores, orientando-os para uma participação activa e responsável no processo de treino (1);
- Metas realistas adequadas às capacidades individuais;
- Estimular os jogadores a assumirem responsabilidades perante o sucesso e o fracasso. Devem atribuir o fracasso preferencialmente à falta de esforço de forma a aumentar, futuramente, a motivação para o treino (2);
- O **elogio e o reconhecimento motivam mais** do que repreensões ou outros comportamentos agressivos.

## 4. Tarefa de sala

- **Objectivo:** Proporcionar condições (**motivação extrínseca**) para que uma criança ou jovem continue a escolher o Andebol (**direcção**) e o pratique **intencionalmente** com **intensidade** e **persistência** à procura de uma determinada performance ou resultado (**orientação motivacional**).
- **Focalização na tarefa:** A que estratégias recorrer para manter constante um determinado rendimento óptimo ou, simplesmente, prevenir o abandono precoce da modalidade?
- **Tarefa:** Proceder a um inventário de incentivos que possam manter motivados a equipa e cada um dos seus elementos.
- **Tempo:** 10 minutos
- **Tamanho do grupo:** ± 5 elementos
- **Material:** Uma folha por grupo a entregar no final e assinada pelos membros do grupo.

## 4. Tarefa de sala

### Incentivos da equipa (E) / Incentivos individuais (I)

Materiais	Sócio-Afectivos	Actividades
(E) (I)	(E) (I)	(E) (I)
(E) (I)	(E) (I)	(E) (I)
(E) (I)	(E) (I)	(E) (I)
(E) (I)	(E) (I)	(E) (I)