



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

VÍDEO MOTIVACIONAL COMO FERRAMENTA DE MOTIVAÇÃO PARA ATLETAS DE GINÁSTICA DE TRAMPOLIM

Roger Rieger, Universidade do Vale do Taquari – Univates (UNIVATES),

roger.rieger@universo.univates.br

Lauro Inácio Ely, Universidade do Vale do Taquari – Univates (UNIVATES),

lauro@univates.br

PALAVRAS-CHAVE: *Ginástica de trampolim; Rendimento; Motivação.*

1. INTRODUÇÃO

Esta pesquisa foi feita durante a realização do estágio obrigatório II, Treinamento Esportivo, do curso de Educação Física Bacharelado da Univates, realizado no primeiro semestre de 2018, o qual foi realizado com a equipe de Ginástica de Trampolim (GTR) da instituição. Os acadêmicos têm a tarefa de criar e aplicar uma ação diferencial, desta forma, decidiu-se aplicar alguma atividade que fosse voltada à motivação dos atletas para competirem.

Como em qualquer esporte percebe-se grande desgaste físico e mental, o que necessita motivação para alcançar os objetivos. O maior motivo ou objetivo de um atleta é vencer uma competição, porém em alguns treinamentos observou-se certa desmotivação. Desta forma observou-se a necessidade da utilização de alguma ferramenta para motivação pré-competição. Sendo assim, criou-se este vídeo motivacional para complementar a motivação intrínseca de cada atleta, até porque esta tarefa seria uma novidade com a equipe de competição da instituição.

Motivação é um tema atual e muito debatido no meio esportivo nos últimos anos. Ela pode ser intrínseca, que se refere a realizar atividade pelo prazer e satisfação, ou extrínseca, que tem a ver com motivos externos e não somente pelo seu próprio bem-estar (JUNIOR, 2012).



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Todorov e Moreira (2005), em seu estudo, trazem diversas definições retiradas da literatura. Algumas das definições apresentadas no artigo são:

Um motivo é uma necessidade ou desejo acoplado com a intenção de atingir um objetivo apropriado (Krench&Crutchfield, 1959, p. 272). O energizador do comportamento” (Lewis, 1963, p. 560). Motivação: o termo geral que descreve o comportamento regulado por necessidade e instinto com respeito a objetivos (Deese, 1964, p. 404).

O objetivo desta pesquisa foi de verificar a eficácia da utilização da ferramenta de vídeo motivacional pré-competição.

2. METODOLOGIA

A pesquisa foi aplicada com uma equipe de 11 atletas, sendo dois do sexo masculino e nove do sexo feminino e, ainda o técnico, todos participantes do Campeonato Brasileiro de GTR – 2018.

O arquivo de vídeo foi feito com utilização do programa Movie Maker. Inicialmente colocou-se um vídeo motivacional encontrado no site youtube, o qual foi cortado, em seguida foram colocados aleatoriamente os vídeos gravados pelos pais dos atletas. Ao final duas frases motivadores que faziam parte do final do vídeo retirado do site já mencionado.

O vídeo foi reproduzido na noite anterior às competições, devido ao elevado nível de concentração que este esporte exige.

Ao retornarem da competição, aplicou-se um questionário com 6 perguntas aos atletas e 4 perguntas para o técnico.



3. ANÁLISE E DISCUSSÃO

Ao analisar as respostas obtidas, pode-se perceber que todos os atletas mencionaram terem gostado do vídeo, por ter emocionado e provocado a reflexão dos motivos de estarem competindo. Acreditam também terem alcançado bom desempenho no campeonato devido ao vídeo.

Dois relatos interessantes são que no momento do salto uma das atletas menciona ter lembrado do vídeo. Ainda outra comenta acreditar que o vídeo tenha ajudado, pois o salto que acertou na apresentação havia errado no aquecimento. Uma outra atleta comenta que o vídeo auxiliou, pois realizou uma de suas melhores séries.

As respostas advindas do treinador foram também positivas quanto à utilização desta ferramenta. O treinador ressalta que é difícil responder se o rendimento foi melhor devido à utilização deste vídeo, “não há como quantificar, porque a cada ano os atletas vão mais preparados”. Diz ainda que no momento de passar o vídeo houve bastante emoção.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos resultados obtidos observa-se a ferramenta de vídeo como eficaz para o aumento da motivação para competir. Observa-se também, através da observação do treinador, que é importante que o vídeo seja criado dentro da realidade dos atletas, com mensagens que sejam direcionadas a eles, com objetivo de emocioná-los e fazê-los refletir.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

JUNIOR, Antonio W. S. Motivação e flow-feeling na corrida de rua. Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-graduação em Educação Física, área de concentração: Movimento Humano - Universidade Federal de Juiz de Fora. Juiz de Fora, 2012.

TODOROV, João C.; MOREIRA, Márcio B. O conceito de motivação na psicologia. Rev. bras. ter. comport. cogn. vol.7 no.1 São Paulo jun. 2005.