

Motivacija u sportu

- ✓ definisanje motivacije;
- ✓ razlike između ekstinzične i intrinzične motivacije;
- ✓ delovanje spoljašnjih nagrada na razvoj intrinzične motivacije;
- ✓ suština i komponente stanja ponesenosti, faktori od kojih ono zavisi;
- ✓ značaj motiva za postignućem, teorije razvoja ovog motiva, faze i načini na koje se razvija;
- ✓ osnovne karakteristike patološke motivacije.

Definicija motivacije i teorijski pristupi u proučavanju motivacije

Iako se motivacija proučava decenijama, mitovi o motivaciji ipak opstaju.

Popularnost i bogatstvo su dobri motivatori.

Ovi faktori utiču na motivaciju, ali kada bi bili izjednačeni sa motivacijom, onda bismo mogli da pretpostavimo da će svi sportisti koji žele da postanu bogati i slavni sve vreme davati svoj maksimum.

Motivacija sama vodi do uspeha.

Motivacija jeste ključni faktor za postizanje uspeha, ali nikako nije jedini. Pored motivacije bitne su sposobnosti, predispozicije, kondicija, posvećenost, naporno treniranje, materijalni izvori, itd.

Definicija motivacije i teorijski pristupi u proučavanju motivacije

U literaturi postoje najmanje trideset dve teorije motivacije, te da ima gotovo isto toliko definicija motivacije.

Motivacija se jednostavno definiše kao usmerenost napora.

Usmerenost napora odnosi se na to da li osoba traži, da li se približava ili je privučena određenim situacijama.

Intenzitet napora se odnosi na količinu napora koje osoba ulaže u određene situacije.

Intrinzična i ekstrinzična motivacija



Ekstrinzična motivacija

Pozitivno potkrepljenje – ako radnja ima pozitivne posledice (ako je nagrađena), ljudi će nastojati da je ponove u budućnosti kako bi ponovo bili nagrađeni.

Da bi nagrada bila efikasno sredstvo potkrepljenja, značajno je da bude u skladu sa potrebama osobe.

Tipovi pozitivnog potkrepljenja:

- ✓ **socijalno** (pohvala, osmeh, tapšanje po ramenu, itd.), **materijalno** (trofeji, medalje, novac),
- ✓ **aktivnosti** (igranje na različitim pozicijama, putovanja, učestvovanje na takmičenju a ne samo na treningu),
- ✓ **posebno** (odlazak u profesionalni tim, slušanje govora profesionalnog sportiste).

Pozitivno potkrepljenje treba da dominira nad negativnim.

Ekstrinzična motivacija

Negativno potkrepljenje – ako radnja ima neprijatne posledice (tj. ako je kažnjena), ljudi će nastojati da je ne ponove kako bi izbegli dalje nepovoljne posledice.

Oko primene kažnjavanja se vode žučne rasprave.

Nema sumnje oko **ključnih argumenata protiv primene kažnjavanja**: ono može da utiče na osećanje stida, da dovede do straha od neuspeha, nevoljno može da učvrsti neželjeno ponašanje, itd.

Mada se kažnjavanje ne preporučuje kao osnovno sredstvo motivisanja, povremeno može biti neophodno kako bi se eliminisalo nepoželjno ponašanje.

Ekstrinzična motivacija

Da bi kažnjavanje dovelo do željenih efekata, neophodno je da se poštuje niz principa:

- treba biti konzistentan u davanju istih tipova kazne svim sportistima kada prekrše slična pravila;
- kažnjava se ponašanje koje treba da se promeni a ne osoba;
- treba biti siguran da kazna nije shvaćena kao nagrada ili kao jednostavno privlačenje pažnje;
- kaznu treba jednostavno izreći i formulisati je bezlično; ne treba vikati na sportiste niti ih grditi;
- kažnjavanje treba primenjivati sporadično, a kada se izrekne, onda ga treba sprovesti;

Ekstrinzična motivacija

Da bi kažnjavanje dovelo do željenih efekata, neophodno je da se poštuje niz principa:

- treba biti siguran da je kazna u skladu sa uzrastom sportiste i da je on razumeo razloge za kažnjavanje;
- sportiste ne treba kažnjavati tokom igre ili takmičarskog nastupa;
- fizičku aktivnost ne treba koristiti kao kaznu;
- ne treba posramiti sportistu pred drugima;
- ne treba kažnjavati ceo tim kada pogreši pojedinac.

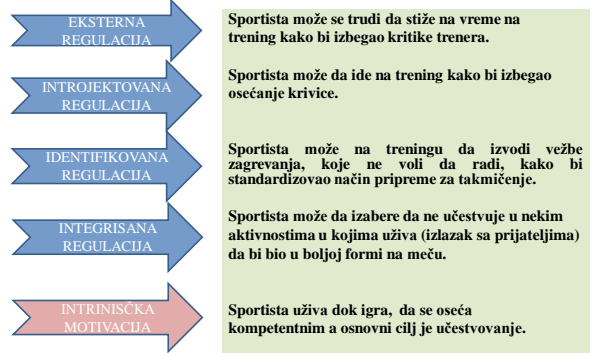
Intrinzična motivacija

Intrinzičnu motivaciju karakteriše osećanje zadovoljstva i uživanja usled izvršavanja same aktivnosti bez pomoći spoljašnjih nagrada i kontrole sredine.

Sušтина je u tome da se osoba bavi određenim sportom zato što voli taj sport i zato što voli da se takmiči.

Intrinzični motivisana ponašanja su ona ponašanja u čijoj osnovi je **interesovanje, bez obzira na posledice.**

Ekstrinzična i intrinzična motivacija se posmatraju duž kontinuuma:



Ekstrinzična i intrinzična motivacija se posmatraju duž kontinuuma:

Intrinzična motivacija je na drugom kraju kontinuuma, i u okviru nje se razlikuju sledeći tipovi:

- ✓ intrinzična motivacija za saznanjem podrazumeva da osoba oseća zadovoljstvo i uživa dok uči, istražuje i pokušava da razume nešto novo;
- ✓ intrinzična motivacija za ostvarenjem podrazumeva da osoba uživa u stvaranju nečega ili u ovladavanju teškim veštinama;
- ✓ intrinzična motivacija za stimulacijom podrazumeva da se osoba angažuje u aktivnostima zarad zabave, uzbuđenja, estetike.

U najznačajnije socijalne faktore razvoja intrinzične motivacije spadaju:

uspeh i neuspeh – čije doživljavanje je značajno za razvoj osećanja kompetentnosti,

fokusiranost na takmičenje – takmičenje sa sobom ili sa nekim standardom izvanrednosti pri čemu je u fokusu lično napredovanje za razliku od takmičenja sa drugima gde je fokus na pobedi i

ponašanje trenera – pozitivno ili negativno potkrepljenje.

U najznačajnije psihološke faktore razvoja intrinzičke motivacije spadaju:

Prema teoriji samoodređenja, zadovoljavanje tri osnovne psihičke potreba za:

- ✓ **kompetencijom** → što osoba sebe smatra kompetentnijom u određenoj aktivnosti, to će u većoj meri biti intrinzični motivisana za tu aktivnost. Nužno je da ta aktivnost bude izazovna.
- ✓ **autonomijom** → neophodno je da sportista opaža da u određenoj situaciji ima mogućnost izbora
- ✓ **povezanošću sa drugima**.

Preporuke trenerima za primenu strategija koje utiču na povećanje intrinzične motivacije

- Kreirajte situacije u kojima će sportisti doživeti pozitivno iskustvo zato što opaženi uspeh osnažuje osećanje lične kompetentnosti.
- Nagradite izvršavanje zadatka, odnosno nagradu povežite sa specifičnim ponašanjem, što pojačava njenu informativnu vrednost.
- Koristite verbalne i neverbalne pohvale koje pružaju pozitivnu povratnu informaciju.
- Pohvala je posebno značajna kada sportista ne napreduje ili kada dostigne plato u učenju.

Preporuke trenerima za primenu strategija koje utiču na povećanje intrinzične motivacije

- Postavite realističke ciljeve nastupa koji su zasnovani na individualnim sposobnostima. Ovi ciljevi ne bi trebalo da se zasnivaju na objektivnim ishodima, već na specifičnim ishodima.
- Uključite sportiste u donošenje odluka, jer im se tako daje više odgovornosti i povećava osećanje kontrole, a posledično se doprinosi osećanju ličnog uspeha u uključenosti.
- Menjajte sadržaj i redosled vežbi na treninzima, jer se na taj način umanjuje mogućnost da se pojavi osećanje monotonije a povećava se mogućnost održavanja motivacije. Takođe, raznolikost pruža mogućnost mladim sportistima da se isprobaju u novim zadacima.

Stanje ponesenosti

Termini “**vrhunac izvođenja**”, “**peak performance**”, „**zona**“ označavanje stanja u kome sportista pokazuje svoje vrhunsko umeće.

Najviši nivo intrinzične motivacije poznat je kao stanje ponesenosti.



Stanje ponesenosti je stanje svesti u kome se sportista potpuno predaje i posvećuje aktivnosti, kada „uranja“ u aktivnost, ima utisak kao da je uključen „automatski pilot“, i kada isključuje sve ostale misli i osećanja.

Stanje ponesenosti

Period najvećeg postignuća. Nisu svesni bilo čega izuzev onoga što je ključno za uspešno reagovanje.

Pažnja je usmerena na najrelevantnije draži, a izvođenje veština odvija se "automatski".

Sportista teži za zadovoljenjem potrebe za samoaktualizacijom.

Dimenzije / komponente stanja ponesenosti

1) **Balans između veština i izazova.** Zlatno pravilo postizanja stanja ponesenosti je postavljanje balansa između izazova i mogućnosti da se odgovori na taj izazov tzv. balans veština-izazov.

2) **Stapanje svesti i aktivnosti.** U stanju ponesenosti dolazi do stapanja svesti i aktivnosti tj. pokreta. Praktično, umesto da um nadgleda telo, oni se stapaju u jedno. Iako i um i telo funkcionišu na gornjim granicama mogućnosti, ipak, postizanje ovog jedinstva postiže se bez ulaganja napora.

Dimenzije / komponente stanja ponesenosti

3) **Jasni ciljevi.** Ciljevi su važni zato što usmeravaju aktivnosti i omogućavaju fokusiranje pažnje. Da bi sportista postigao stanje ponesenosti, ciljevi treba da budu unapred jasno postavljeni tako da sportista u svakom trenutku zna šta sledeće treba da uradi.

4) **Nedvosmislena povratna informacija.** Ni jednu sportsku aktivnost ne bi bilo moguće obavljati ukoliko ne bismo u svakom trenutku znali kako se ta aktivnost odvija.

5) **Koncentracija na trenutni zadatak.** Fokus pažnje treba da je na zadatku koji se izvršava. Ne postoji pravi ili pogrešan način da se sportista koncentriše, ali postoji jedan značajan princip: stanje ponesenosti zavisi od toga da li je fokus usmeren na sadašnjost.

Dimenzije / komponente stanja ponesenosti

6) **Osećanje kontrole.** Tokom stanja ponesenosti, sportista ima utisak da ništa što uradi ne može da bude pogrešno, da je nepobediv.

7) **Gubitak svesti** o sebi je osnažujuća karakteristika zato što oslobađa sportistu od negativnih misli, brige i sumnje u svoje veštine.

8) **Transformacija vremena.** U stanju ponesenosti osećaj za tok vremena se transformiše, tako što se ubrzava. Izmenjeno opažanje vremena je rezultat koncentracije.

9) **Autoteličko iskustvo.** Ovo iskustvo je samo sebi cilj i samo po sebi nagrađujuće. Upravo autoteličko iskustvo, stanje ponesenosti čini vrlo primamljivim.

Faktori koji doprinose postizanju stanja ponesenosti

Motivacija za izvođenje – i to motivacija za dobro izvođenje je najznačajniji faktor. Kada nedostaje takva motivacija, stanje ponesenosti je veoma teško dostići.

Dostizanje optimalnog nivoa aktivacije pred izvođenje kada se dostiže ravnoteža između smirenosti i uzbuđenja je drugi značajan faktor.

Održavanje odgovarajućeg fokusa je sledeći faktor na koji treba obratiti pažnju. Podrazumeva zadržavanje uskog fokusa pažnje, ostajanje u sadašnjosti i fokusiranost na ključne tačke.

Predtakmičarski i takmičarski plan i priprema obuhvataju poštovanje predtakmičarske rutine, osećanje potpune spremnosti, anticipaciju mogućih neobičnih događaja.

Faktori koji doprinose postizanju stanja ponesenosti

Dostizanje optimalne fizičke pripremljenosti i pripravnosti koje nastaju odgovarajućim treningom i osećam sportiste da je dobro utreniran, da je odmoran predstavljaju značajne preduslove dostizanja stanja ponesenosti.

Optimalni sredinski i situacioni uslovi, koji podrazumevaju dobru atmosferu, pozitivnu povratnu informaciju trenera, nepostojanje spoljašnjih pritisaka i optimalne uslove za izvođenje, povećaju verovatnoću nastanka stanja ponesenosti.

Samopouzdanje i stavovi sportiste – verovanje da može da pobjedi, pozitivno razmišljanje i blokiranje negativnog, zatim, uživanje u aktivnosti i verovatno i najvažnije, vera sportiste da može da odgovori izazovu sa kojim se suočava.

Faktori koji doprinose postizanju stanja ponesenosti

Timski igra i interakcija u timskim sportovima koja podrazumeva poverenje u saigrače, dodavanja, asistencije, ulaze, blokade, da tim igra kao jedan, i otvorena komunikacija.

Da se sportista dobro oseća u vezi sa izvođenjem, što podrazumeva povratnu informaciju koja se dobija samim vršenjem aktivnosti, osećanjem kontrole tela i lakoće izvođenja.

Faktori koji mogu da spreče ili da prekinu dostizanje stanja ponesenosti

- ✓ neodgovarajuća fizička spremnost i pripravnost (povrede, umor, opšte fizičko stanje);
- ✓ neodgovarajuća situacija (neodgovarajuće ponašanje publike, spoljašnji stres, događaji koji su van kontrole);
- ✓ nedostatak samopouzdanja (negativno razmišljanje, sumnja, nemogućnost kontrole mentalnog stanja);
- ✓ neodgovarajući fokus (preterano razmišljanje, briga);

Faktori koji mogu da spreče ili da prekinu dostizanje stanja ponesenosti

- ✓ neodgovarajuća predtakmičarska priprema (nedovoljna priprema, prekidanje predtakmičarske rutine);
- ✓ nedostatak motivacije (nepostojanje ciljeva, nedostatak izazova, nizak nivo aktivacije);
- ✓ neodgovarajući nivo aktivacije (osećanje tenzije ili preterana opuštenost), loše izvođenje (greške, neodgovarajuća tehnika);
- ✓ loša timska igra (ako sportista ne oseća da je deo tima, loša komunikacija).

Da li sportista može da kontroliše misli i osećanja koji dovode do stanja ponesenosti?

- ✓ Neki sportisti smatraju to da mogu, dok drugi smatraju da ne mogu.
- ✓ Rezultati istraživanja sugerišu da iako sportisti ne mogu imati kontrolu nad stanjem ponesenosti, mogu da povećaju verovatnoću njegovog dostizanja.

Motiv za sportskim postignućem

Motiv za sportskim postignućem jedan je od najznačajnijih motiva u sportu.

Motiv za postignućem se ispoljava kroz napor osobe da ovlada zadatkom, da postigne izuzetnost, da prevlada teškoće, da obavlja zadatak bolje od drugih, da se ponosi zato što ispoljava svoj talenat.

Motiv postignuća u sportu popularno se naziva kompetitivnost.

Motiv za sportskim postignućem

Motiv za postignućem i kompetitivnost nisu povezani samo sa konačnim ishodom i sa dostizanjem izuzetnosti već utiču na širok opseg ponašanja:

- ✓ na izbor aktivnosti (npr. na preferenciju takmičenja sa protivnikom koji je jednakih, manjih ili većih sposobnosti);
- ✓ na napor koji se ulaže u dostizanju ciljeva (npr. koliko često se trenira);
- ✓ na intenzitet koji se ulaže u dostizanje ciljeva (npr. konstantnost pri ulaganju napora);
- ✓ na istrajnost u suočavanju sa neuspehom i sa teškoćama (npr. da li se u suočavanju sa
- ✓ teškoćama ulaže više napora, ili se traži olakšanje).

Teorije motivacije za postignućem

Mekklilend-Atkinsonovo model motivacije

Ponašanje usmereno prema postignuću je rezultat sukoba između dve suprotstavljene težnje:

- težnje za postizanjem uspeha i
- težnje za izbegavanjem neuspeha (straha od neuspeha izbor aktivnosti (npr. na preferenciju takmičenja sa protivnikom koji je jednakih, manjih ili većih sposobnosti);

Težnja za postizanjem uspeha u stvari je unutrašnja intrinzična motivacija za određenom aktivnošću, a strah od neuspeha je povezan sa osećanjem anksioznosti.

Mekklilend-Atkinsonov model motivacije

Ako je samopouzdanje osobe u vezi sa izvršavanjem nekog zadatka jače, odnosno ako je jača intrinzična motivacija od straha od neuspeha, ona će pristupiti tom zadatku i izvršiti ga.

Ako je strah od neuspeha jači od intrinzične motivacije, osoba će nastojati da izbegne pristupanje toj situaciji.

Mekklilend-Atkinsonov model motivacije

Za razumevanje ponašanja neophodno je razmotriti i karakteristike situacije: verovatnoću postizanja uspeha i insentivnu vrednost uspeha.

Verovatnoća postizanja uspeha zavisi od toga sa koliko teškim protivnikom se osoba takmiči i od težine zadatka koji treba da izvede. Praktično, to je šansa za pobeđu.

Insentivna (podsticajna) vrednost uspeha će biti veća ako se pobeđi teži protivnik.

Mekklilend-Atkinsonov model motivacije

Emocionalne reakcije – koliko će ponosa ili stida osoba iskusiti u situaciji postignuća.

I osobe koje imaju niske i one koje imaju visoke motive za postignućem žele da osete ponos i da umanje stid, ali se različito fokusiraju na ova osećanja.

Osobe čiji su motivi za postignućem visoki u većoj meri su usmerene na ponos, a sa niskim na stid i brigu.

Mekklilend-Atkinsonov model motivacije

Kako se ponašaju osobe kod kojih je motiv za postignućem nizak, a kako se ponašaju osobe kod kojih je motiv za postignućem visok?

Osobe visokog motiva za postignućem:

- ✓ biraju izazovnije zadatke,
- ✓ preferiraju preduzimanje srednjeg rizika
- ✓ bolje izvode zadatke u situaciji kada se procenjuje njihovo postignuće.

Osobe niskog motiva za postignućem:

- ✓ izbegavaju izazovne zadatke,
- ✓ izbegavaju situacije sa srednjim rizikom
- ✓ lošije izvode aktivnost u situacijama procene.

Teorija ciljeva

Za razumevanje motivacije značajna je interakcija između tri faktora:

- ✓ ciljeva postignuća,
- ✓ opažene sposobnosti i
- ✓ ponašanja usmerenog prema postignuću.

Središnja ideja ove teorije:

Svaka osoba usmerena ka cilju i da želi da demonstrira svoju kompetentnost.

Ciljevi koje osobe postavljaju daju značenje ponašanju usmerenom ka određenom postignuću.

Da bi se razumela motivacija neke osobe, mora se uzeti u obzir šta za tu osobu znači uspeh i neuspeh.

Faze razvoja motiva za postignućem

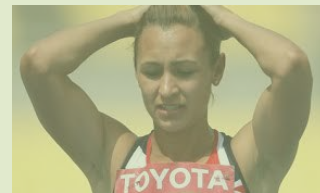
1.autonomni stadijum – dete nastoji da ovlada svojom okolinom i isključivo je usmereno na samounapređenje; ovaj stadijum se javlja pre navršene četvrte godine života;

2.stadijum socijalnog poređenja – počinje oko pete godine i dete tada poredi sebe sa drugima; od ovog uzrasta deca su preokupirana upoređivanjem svog nastupa sa nastupom druge dece;

3.stadijum integracije – kada je osoba fokusirana i na samounapređenje i na socijalno poređenje; osoba koja je u potpunosti dostigla integraciju, zna kada je pogodno da se takmiči sa drugima, a kada da se fokusira na individualni napredak; za dostizanje ovog stadijuma nema tipičnih godina.

Naučena bespomoćnost

predstavlja neadaptivno ponašanje usmereno na postignuće koje je naučeno, kada osoba opaža da njene aktivnosti nemaju efekta na željene ishode zadatka ili na uspešnost izvršavanja neke veštine.



Preporuke značajnim osobama za razvoj motivacije postignuća

- ✓ Trebalo bi da prepoznaju značaj interakcije različitih uticaja na motivaciju postignuća: stadijum razvoja motivacije postignuća, usmerenost ciljeva postignuća, uzrok kome pripisuju uspeh u nastupu sportista, situacije kojima sportisti nastoje da pristupe ili koje izbegavaju.
- ✓ Trebalo bi da naglašavaju značaj individualnih ciljeva usmerenih na zadatak, a da umanjuju značaj ishodišnih ciljeva. Naime, socijalna sredina u sportu, suprotno željenom, u visokom stepenu naglašava značaj postizanja ishodišnih ciljeva (sportskih rezultata), što nije uvek lako postići.

Preporuke značajnim osobama za razvoj motivacije postignuća

- ✓ Trebalo bi da nadgledaju i da pružaju odgovarajuću povratnu informaciju o poreklu uspeha (atribuciji). Naime, nije neuobičajena situacija da treneri nisu svesni da načinom na koji saopštavaju poruku sportistima daju povratnu informaciju koja utiče na njihovu interpretaciju uspeha.
- ✓ Trebalo bi da uče sportiste da pravilno zaključuju o poreklu uspeha.
- ✓ Trebalo bi da razgovaraju sa sportistima o tome kada je najpogodnije takmičiti se sa drugima a i upoređivati se sa njima, a kada je poželjno da u fokusu bude lično napredovanje.

Preporuke značajnim osobama za razvoj motivacije postignuća

- ✓ Trebalo bi da omoguće sportistima percepciju kompetentnosti i kontrole. Ovo se može postići ako se i na treninzima i na takmičenjima naglašava zabava jednako kao i fokusiranost na postignuće i ako se usklade veštine sa sposobnostima sportista.

Patološka motivacija i sport

O patološkoj motivaciji najčešće možemo govoriti ukoliko ona dovodi do izgaranja, ili kada sportisti u nastojanju dostizanja izuzetnosti, brzo gube na težini zbog čega dolazi do poremećaja ishrane.

O **sindromu izgaranja** možemo govoriti u situacijama kada sportisti preterano treniraju zbog osećaja povećanog pritiska, kada trenažno opterećenje prevazilazi mogućnost adaptacije organizma.

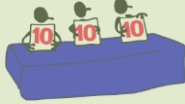
Sindrom izgaranja je povezan sa perfekcionizmom.

Perfekcionizam podrazumeva postavljanje izuzetno visokih standarda nastupa, težnju za nepogrešivošću, tendenciju preterane kritičnosti u proceni aktivnosti. Određeni stepen perfekcionizma ima suštinski značaj za održavanje motivacije i za postizanje vrhunskih sportskih rezultata.

Patološka motivacija i sport

Adaptivni perfekcionizam podrazumeva fokusiranost na visoke standarde izvršavanja zadatka i visoku organizovanost, ali ne i preteranu zabrinutost oko grešaka ili oko toga kako drugi procenjuju nastup. Povezan je sa boljim učenjem i takmičarskim nastupom i sa adaptivnijim postavljanjem ciljeva.

Maladaptivni perfekcionizam podrazumeva fokusiranost na visoke standarde izvršavanja zadatka, ali istovremeno i na preteranu zabrinutost oko grešaka ili kritike drugih, a posebno kritike roditelja. Povezan je sa prekomernim treniranjem i sa lošijim takmičarskim nastupom.



Patološka motivacija i sport

Sportska aktivnost je povezana i sa estetskim osećanjima, što je posebno izraženo u umetničkim sportovima

Dostizanje izuzetnosti je direktno povezano sa razvojem nezdravih navika u ishrani.

Pod rizikom su i učesnici u boričkim sportovima u kojima se takmičarske kategorije zasnivaju na telesnoj težini zato što se od njih može zahtevati da izuzetno brzo gube na težini kako bi prešli u određenu takmičarsku kategoriju.

Nagli gubitak telesne težine se najčešće ostvaruje restrikcijom unosa hrane – **anoreksijom i bulimijom.**

