

Motivace

- ↪ Slovo je odvozeno z latinského *movere*, tj. hýbati, pohybovati.
- ↪ Motivace je proces usměrňování, udržování a energetizace chování.
- ↪ Vše co člověk dělá, dělá z nějakých pohnutek.
- ↪ Lidské chování je jistým způsobem determinováno (předurčeno).
- ↪ Za každým lidským činem hledáme příčinu, důvod, který způsobil takovou reakci. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a dovednosti.
- ↪ Za nežádoucí motivaci je považován strach, úzkost, bolest aj...

Tímto hybným motorem je motivace.

Teorie motivace

- 30.léta:
„celek vědomých a nevědomých faktorů, které jsou základem
chtění a jednání“
- James Drever:
„označení fenoménů, které se týkají pobídek, činností a pudů“
- P.T.Young:
„proces, kterým je aktivováno neboli zahájeno určité chování, je to
proces, kterým je udržována aktivita a kterým je tato aktivita
zaměřována určitým směrem“

Motivace lidského jednání

vyjadřuje podstatnou zvláštnost psychických procesů člověka.

Odpovídá na otázky, čím bylo chování určitého jedince vyvoláno nebo proč se změnilo, proč bylo zaměřeno k dosažení právě toho či onoho cíle, proč se u toho člověka projevíly právě ty či ony podněty, které jeho chování vyvolaly.

Pojem motivace zahrnuje všechny faktory, pochody a stavy, které vzbuzují, udržují a řídí chování živé bytosti.

Motivace primární – vrozené biologické potřeby, které fungují jako instinkty a vyvíjejí se podmiňováním.

Motivace sekundární – naučené tendence chování, jak jeho síly a směru, tak i způsobu.

Motivace vnější – vyvolává denní a roční doba, přítomnost či absence lidí a podnětů v okolí.

Motivace vnitřní – přicházejí z organismu, z jedince, jako je hlad, žízeň, hladina hormonů, ale také cíl, plán, představa, tužba..

MOTIV

= pohnutka, příčina činnosti, jednání člověka zaměřené na uspokojení určité potřeby

- Motiv má cíl, směr, intenzitu, trvalost, pramení z podnětů vnitřních i vnějších, vědomých i bezděčných,
- Klasifikace motivů je různorodá (primární – sekundární),
- Druhy motivů: hojnosti – moci – nedostatku – úspěchu - výkonu

POTŘEBY

- v psychologii se rozlišují formy motivů, které jsou vyjadřovány termíny jako potřeby, zájmy, ideály
- za základní formy motivů jsou pokládány potřeby
- základní lidské potřeby mají biologický původ

- jednou ze základních potřeb mimo potřebu jídla, tekutin, atd. je potřeba aktivity- jejím cílem je činnost (z hlediska sportu se jedná především o potřebu pohybu)
- tato potřeba má různou intenzitu v závislosti na věku, aktuálnímu zdravotnímu stavu člověka i preferovaném způsobu života dané společnosti (největší intenzitu má u dětí a s narůstajícím věkem se snižuje)
- sportovní aktivity dávají naplnění potřeb podle A.H.Maslowa

Maslowova hierarchie potřeb



Aplikace Maslowovy pyramidy potřeb na sportovní praxi



Vědomá a nevědomá motivace

- Ne všechny motivy jsou vědomé.
- Nevědomá motivace vychází z nevědomých impulzů, z návykového chování a z motivů, které jsou pro nás nežádoucí, takže je nevypouštíme do vědomí
- Nevědomou motivací je míněno, že každý člověk má „nevědomou“ potřebu a nezávisle na jakémkoli racionálním uvažování hledá její naplnění

Sportovní motivace

motivace, která nás vede k podání určitého sportovního výkonu

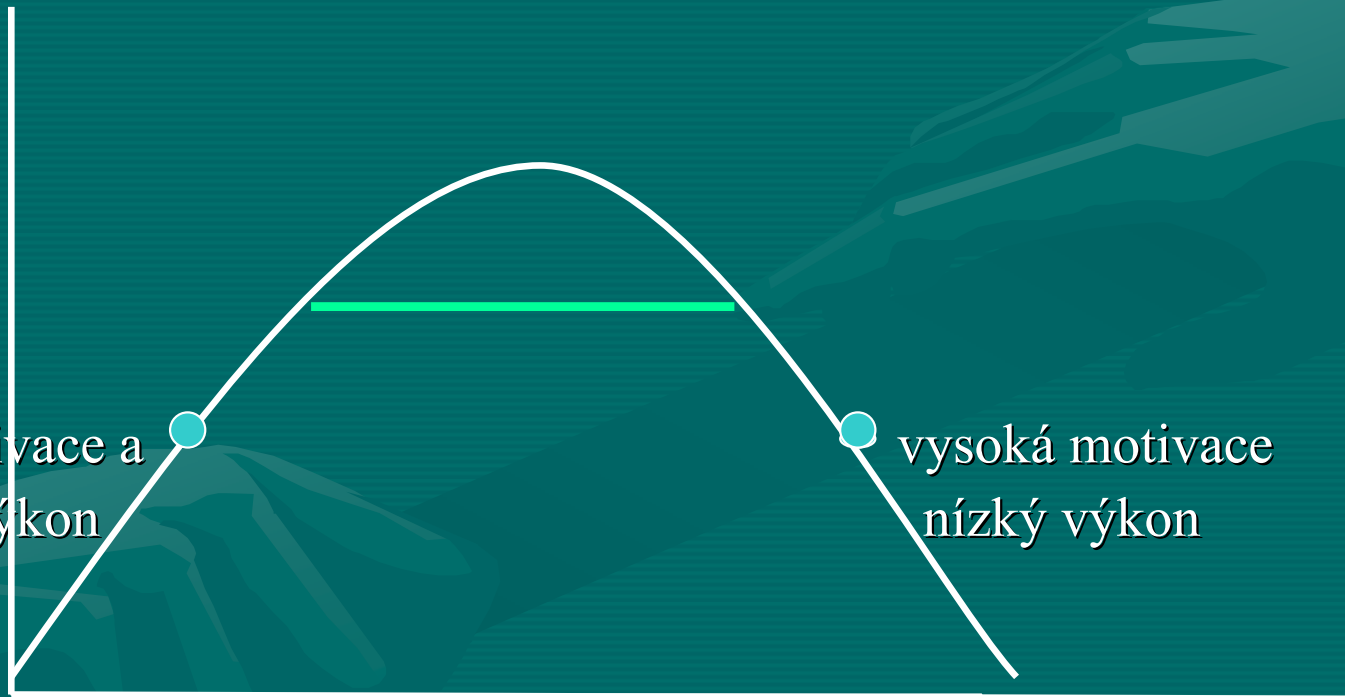
může být nejrůznějšího druhu:

- ✓ Pro potřebu pohybu
- ✓ pro slávu
- ✓ pro přání rodičů
- ✓ pro kompenzaci pocitů méněcennosti a neúspěchů ...

Graf motivace:

Úroveň
výkonu

nízká motivace a
nízký výkon



úroveň motivace
a aspirace

Sportovní motivace má 4 stádia:

1. Stadium generalizace

- důležité je udržet motivaci na takovém stupni, aby byl vytvořen kladný vztah ke sportovní činnosti i z vlastního zájmu bez udržování motivace vnějším činitelem

2. Stadium diferenciacie

- utvrzení tendencí k určité činnosti
- do popředí vystupují motivy sebeuplatnění, sebeúcty, společenského ohodnocení, soutěživosti

3. Stadium stabilizace

- charakteristické je dosažení sportovního mistrovství, motivů soutěživosti, potřeby výkonů, dosažení cílů sportovních, osobních i společenských

4. Stadium involuce

- motivy udržení zdraví, postavy, kondice

„Cukr a bič jsou často používané a účinné motivační stimuly. Pokud ale zacházíme s lidmi stejně jako s osly, budou se tak chovat“