



MOTIVACE

motivy, hodnoty, potřeby

Co je motivace?

- *Movere* = hýbat se, pohybovat se

Soubor hnacích sil usměrňujících veškerou aktivitu daného jedince i jeho požitek.

- úzce souvisí s výkonem a výkonností člověka



Co víme o motivaci

- „Hybná síla“ chování
- Komplex psychických sil
- Fyziologicky, psychologicky, sociálně podmíněna
- Jedinečná u každého člověka
- Má vztah jak k osobním vlastnostem člověka, tak ke kontextu/situaci
- Stále málo prozkoumána

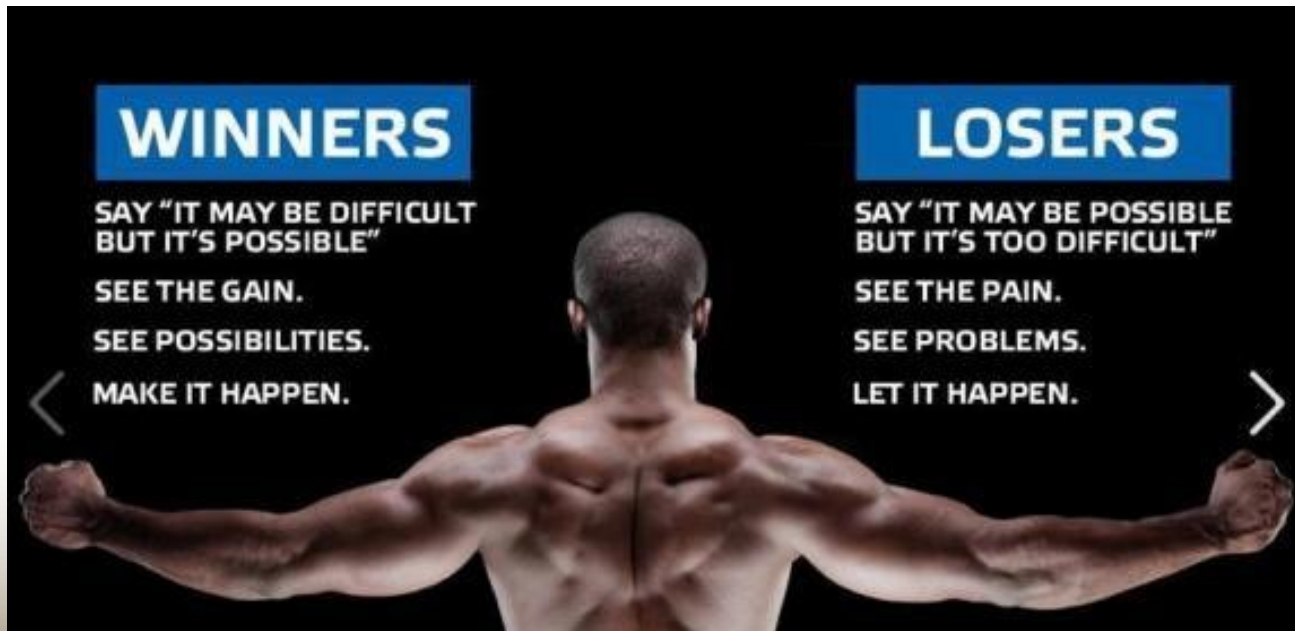
Vlastnosti motivace

- **Energetizuje** chování
- **Řídí** chování
- Umožňuje **vytrvalost** v dosahování cílů
- Má **různou intenzitu**

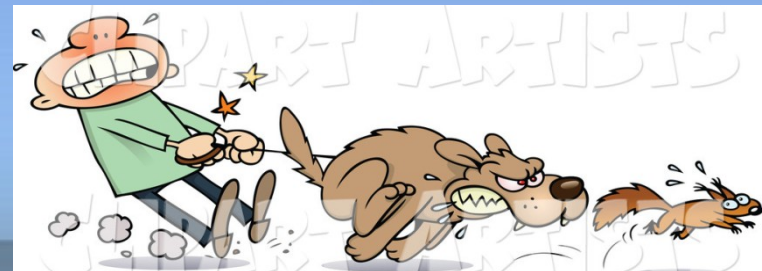


Cíl motivace

- 1. Něco získat
- 2. Něčemu se vyhnout



Motivy



základní jednotkou motivace je **motiv** = pohnutka k určitému jednání

Motivy určují

- 1.) Zaměření určité aktivity a tím i její obsah.
 - 2.) Intenzitu takové aktivity.
 - 3.) Délku jejího trvání.
- na jednání působí vzájemně (proti sobě) řada motivů
 - po naplnění motivu jeho intenzita klesá

Druhy lidských motivů

sebezáchovné a stimulační

vycházejí z biologických potřeb

psychosociální

- **sociální** (vycházejí se sociální povahy lidské existence – potřeba vztahů a sociálního začlenění, intimity, moci)
- **individuální psychické motivy** (sebepojetí, sebeurčenost, smysluplnost bytí)

Zdroje motivace

- Vnitřní – **potřeby** (potřeba se stává aktuálním osobním motivem)
- Vnější – vnější **podnět** se stal subjektivně významným, vyvolá vznik potřeby a ta se stává motivem k jednání

Vzájemná interakce

Z hlediska ovlivnění platí vztah nepřímé úměrnosti:

- Jestliže je vnitřní potřeba silná, stačí k vyvolání motivovaného chování sama o sobě, nebo jen nepatrný podnět z prostředí.
- Jestliže je potřeba slabá je nutná velmi silná pobídka.

Motivace a emoce

- Silná provázanost!
- Prožitky = aktivizující a integrující složka motivace.

Projevují se:

- Nespokojeností a nelibostí z neuspokojení nějaké potřeby.
- Uspokojením a pocitem libosti z anticipovaného nebo reálně dosaženého cíle.

Potřeby

Vlastnost organismu, která pobízí k vyhledávání podmínek nezbytných k životu nebo k vyhýbání se podmínkám, které jsou pro život nepříznivé.

Členění potřeb

- 1. Vrozené – biologické – primární** , jsou vrozené a mají je, za normálních okolností, všichni lidé (pudy).
- 2. Naučené – sociální – sekundární**, vytvářejí se pod vlivem společnosti, ve které člověk žije a vyplývají z jeho pozice. Jsou diferencovanější a individuálně specifitější.

Maslowovova pyramida potřeb



Typ motivace - VNITŘNÍ

- radost a uspokojení z vykonávání aktivity
- charakteristická pro vrcholové sportovce
- vnější odměny mohou narušit vnitřní motivaci...
- spojována s:
 - menším subjektivně vnímaným tlakem
 - zábavou
 - identifikací s rolí sportovce
 - sníženou pravděpodobností ukončení kariéry

Typ motivace – VNĚJŠÍ

- dělám to kvůli vnějším podnětům...
- spojována s:
 - zvýšenou úzkostí
 - zvýšenou pravděpodobností ukončení kariéry

Důležitost vnitřní motivace

- Speciální případ vnitřní motivace: FLOW
- Csikszentmihalyi (1975)
- Stav absolutního pohlčení aktivitou (autopilot)
- Schopnosti a dovednosti odpovídají nárokům úkolu
- Podmínkou je sebedůvěra, relaxovanost, zábava, zaměření pozornosti na činnost

Jak vypadá FLOW

- Absolutní splynutí s aktivitou
- Splynutí akce a vědomí akce
- Ztráta sebeuvědomění
- Pocit kontroly
- Nepřítomnost cíle nebo odměny
- Pohyb bez námahy

Rozdělení motivace

vnější motivace (extrinsic motivation)



vnitřní motivace (intrinsic motivation)

Motivační orientace

Zaměření cílů

na proces (na úkol)

- učení se dovednostem
- zvládnutí výzvy
- zlepšování vlastních schopností a dovednc
- úspěch je přisuzován úsilí

na výsledek (na vlastní ego)

- porazit druhé
- úspěch je přisuzován talentu (schopnostem)
- získání ocenění

! není statické (trénink, zápas)



ASPIRACE

z lat. “*aspiratio*“, vdechnutí, vydechnutí, foukání

Též výkonová motivace

Úroveň výkonu, kterou jedinec očekává, že dosáhne po předchozí známé zkušenosti.

Aspirace

- Výše stanovených cílů po předchozím známém výsledku
- Vím, co jsem již dokázal a dále aspiruji na nový cíl

Hyperaspirace

Hypoaspirace

Aspirace ve sportu

= snaha o uplatnění, o získání určité míry výkonu, o dosažení konkrétních úspěchů.

- Aspirace je výše nároků, které má hráč na základě představy posledního výkonu na svůj budoucí výkon.
- Je to nepřímé vyslovení sebehodnocení hráče prostřednictvím nároku na kvalitu a kvantitu svého tréninku své hry.

Aspirace

potřeba dosáhnout úspěchu

úkoly střední obtížnosti

úspěch

radost, smích, euforie,
výrazná gestikulace...

zvýšení ÚA, motivace

potřeba vyhnout se neúspěchu

úkoly velmi snadné
úkoly extrémní náročnosti

neúspěch

pláč, vztek, strach,
nemluvnost...

snížení ÚA, motivace

Převažující potřeba úspěchu

Tito jedinci jsou typičtí:

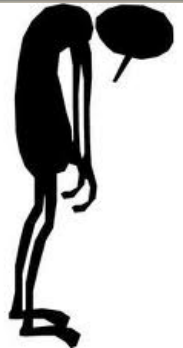
- soutěživostí
- chápou život jako výzvu, příležitost
- realismem
- soutěží sami se sebou i s ostatními
- volí si přiměřené soupeře či úkoly
- netrpí úzkostí ze selhání
- úspěchy připisují svým schopnostem, neúspěchy náhodě nebo nedostatečné přípravě



Potřeba vyhnout se neúspěchu

Tito jedinci jsou typičtí:

- orientace na rodinu, přátele
- mají rádi spíše volný čas
- jsou úzkostní ve zkouškových situacích
- volí buď extrémně snadné nebo extrémně obtížné soupeře či úkoly
- úspěchy připisují náhodě, neúspěchy svým nízkým schopnostem
- byli za neúspěchy v dětství trestáni



Aspirační úroveň ve sportu

- Velmi proměnlivá, je ovlivňována mnohými činiteli.
- Mladší hráči mají zpravidla vyšší aspirační úroveň. Muži mají relativně vyšší aspirační úroveň než ženy.
- Ovlivňují ji předcházející zkušenosti hráče, jeho schopnost predikce, osobnost a psychologické zázemí (trenér, spoluhráči, rodina,...).
- U zdravých osob vede opakovaný úspěch zpravidla ke zvýšení AÚ, neúspěch ke snížení)
- Dosažení výkonu na úrovni nebo nad úrovní aspirace se stává pro hráče dále potřebou a bezprostředním dalším cílem. Dosažení tohoto výkonu prožívá jako úspěch. Je-li výkon nižší než předcházející aspirační úroveň, je to pro hráče neúspěch.
- Odráží sportovcovu kompetenci a motivovanost v daném sportu.