



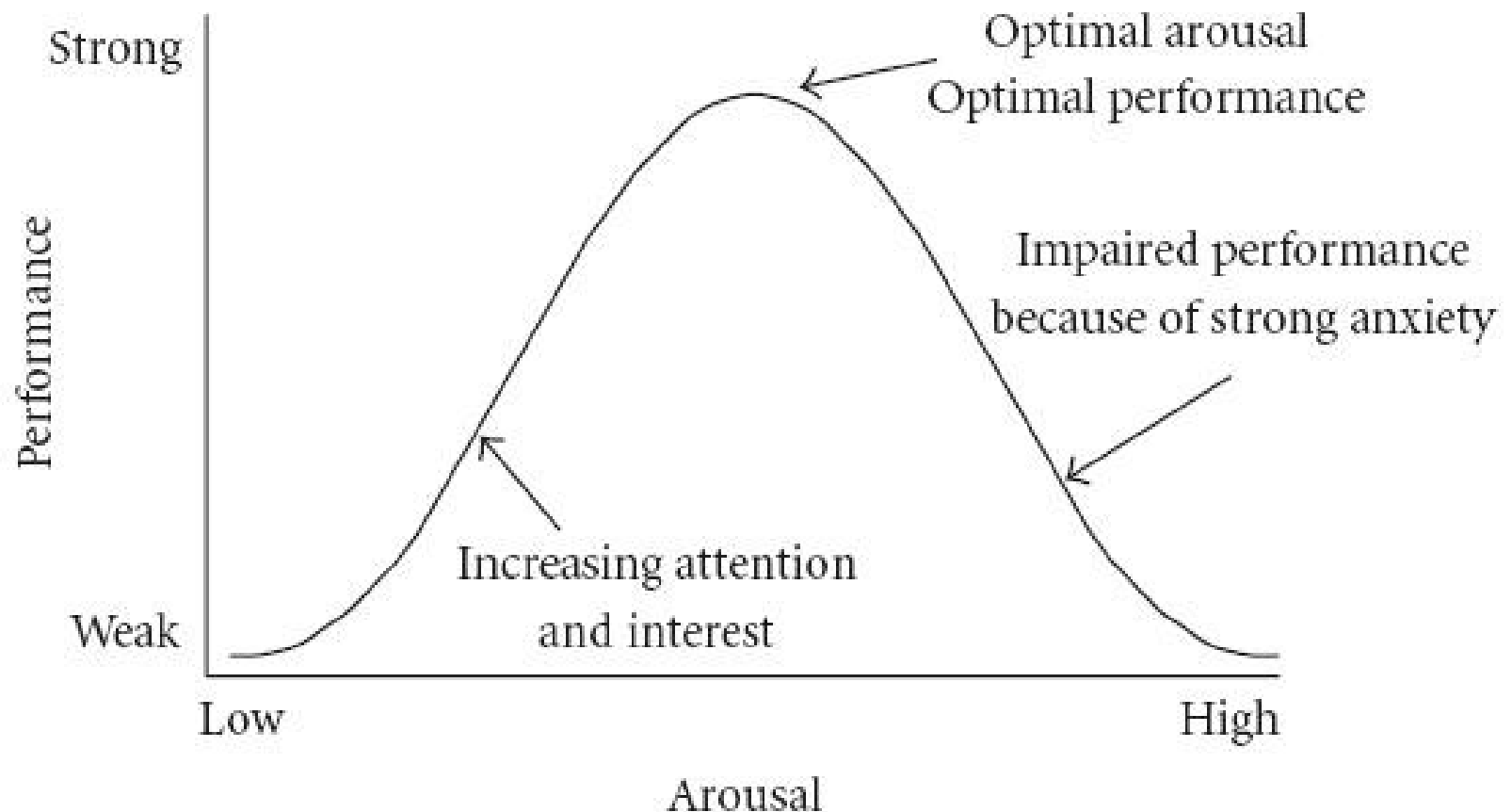
# MOTIVACE ve sportu

seminář

# Výkonová motivace

- Komplexní proces řídící směr a intenzitu úsilí jednice
- Směr úsilí: vyhledáváme, jsme přitahováni určitou aktivitou
- Intenzita úsilí: jak mnoho úsilí do určité aktivity vkládáme
- To, co pomáhá hráčům vynakládat úsilí na dosažení výkonu.

# Optimální úroveň nabuzení ve sportu



# Typy motivace

## Vnitřní motivace

- 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

# Typy motivace

## Vnější motivace

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

# MOTIVACE VE SPORTU

- O motivaci platí, že je jednou z nejdůležitějších složek sportovního výkonu.
- Stýblo (1993), uvádí že bez náležité úrovně motivovaného chování a jednání lidí nelze vytyčovat cíle, ani vyžadovat jejich plnění.
- Jaká je motivovanost sportovců, takové lze očekávat i sportovní výsledky.

# Motivace ve sportu

- Motivace je prostředkem, jak využít jistě velkého potenciálu vlastních výkonných sil.
- Základem fungování každé sportovního klubu v tvrdých ekonomických podmínkách je kvalitní motivační systém a kvalitní personální management.
- Největším bohatstvím jsou silně motivovaní sportovci což podporuje jejich výkonnost, dovednosti a zkušenosti.

# 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



# Motivace ve sportu

## Ego-orientace (ego-orientation)

se projevuje touhou dokázat převahu nad ostatními.

## Motivace úlohou (task-orientation)

se projevuje snahou zvládnout určitou úlohu, udělat „to správně“.

# Výkonová motivace ve sportu

## Cíle rozlišuje vzhledem na časový aspekt:

- dlouhodobé / počítané na roky
- střednědobé / počítané na měsíce
- krátkodobé / počítané na dny

## Cíle rozlišujeme vzhledem na realizovatelnost:

- realistické s 40-60% dosažitelností
- alibistické s 10% dosažitelností

# 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)**



# Jak motivovat sportovce

## POVZBUZENÍ

- Kladné povzbuzení nám zabere několik sekund, ale účinek nevymizí z vědomí sportovce po několik hodin.
- Jakmile vidíme, že chování doznalo žádané změny, nesmíme to přejít bez povšimnutí. Své uznání vyslovíme vícekrát, aby se jeho účinnost zakořenila.
- Nejlepší způsob, jak sportovce motivovat a změnit jeho chování je důkaz, že již něčeho dosáhl, že nám to neuniklo a že si jeho výkon uvědomujeme.

# Jak vytvářet motivační klima v týmu

## **Trenér by se měl ptát:**

- mají členové týmu skutečně zájem na jeho existenci
- cítí se jednotlivci v týmu dobře
- považují úspěchy i neúspěchy skupiny za své
- očekávají jednotlivci podporu skupiny

## **Tým je motivován, když:**

- skupina má snahu a vůli po vyšších výkonech
- dosahuje vysoké integrace všech členů
- podporuje rozvíjení pozitivních skupinových norem a dobrého spolupracujícího klimatu

# Jak zvýšit vnitřní motivaci?

- Pomozte zažít úspěch
- Každý výkon má svou odměnu
- Chvalte
- Pestrý trénink, změny
- Zapojte sportovce do rozhodování
- Plánujte cíle





# Jak chválit sportovce

## POVZBUZENÍ

- Kladné povzbuzení nám zabere několik sekund, ale účinek nevymizí z vědomí sportovce po několik hodin.
- Jakmile vidíme, že chování doznalo žádané změny, nesmíme to přejít bez povšimnutí. Své uznání vyslovíme vícekrát, aby se jeho účinnost zakořenila.
- Nejlepší způsob, jak sportovce motivovat a změnit jeho chování je důkaz, že již něčeho dosáhl, že nám to neuniklo a že si jeho výkon uvědomujeme.

# Jaké vlastnosti má úspěšný sportovec

- Vysoká motivace dosáhnout úspěchu
- Nízká motivace vyhýbat se zklamání
- Zaměření na uspokojení z vítězství
- Připisuje výhru stabilním faktorům a vnitřním faktorům, které kontroluje
- Zaměření na výkon (výkonové cíle)
- Vyhledává rovné soupeře
- Podává dobrý výkon v podmínkách hodnocení

# ASPIRACE

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

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

# Výkonová motivace - aspirace

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

Hyperaspirace

Hypoaspirace

Sebevědomí

# 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

# Aspirační úroveň

- 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 a. ú., 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.