



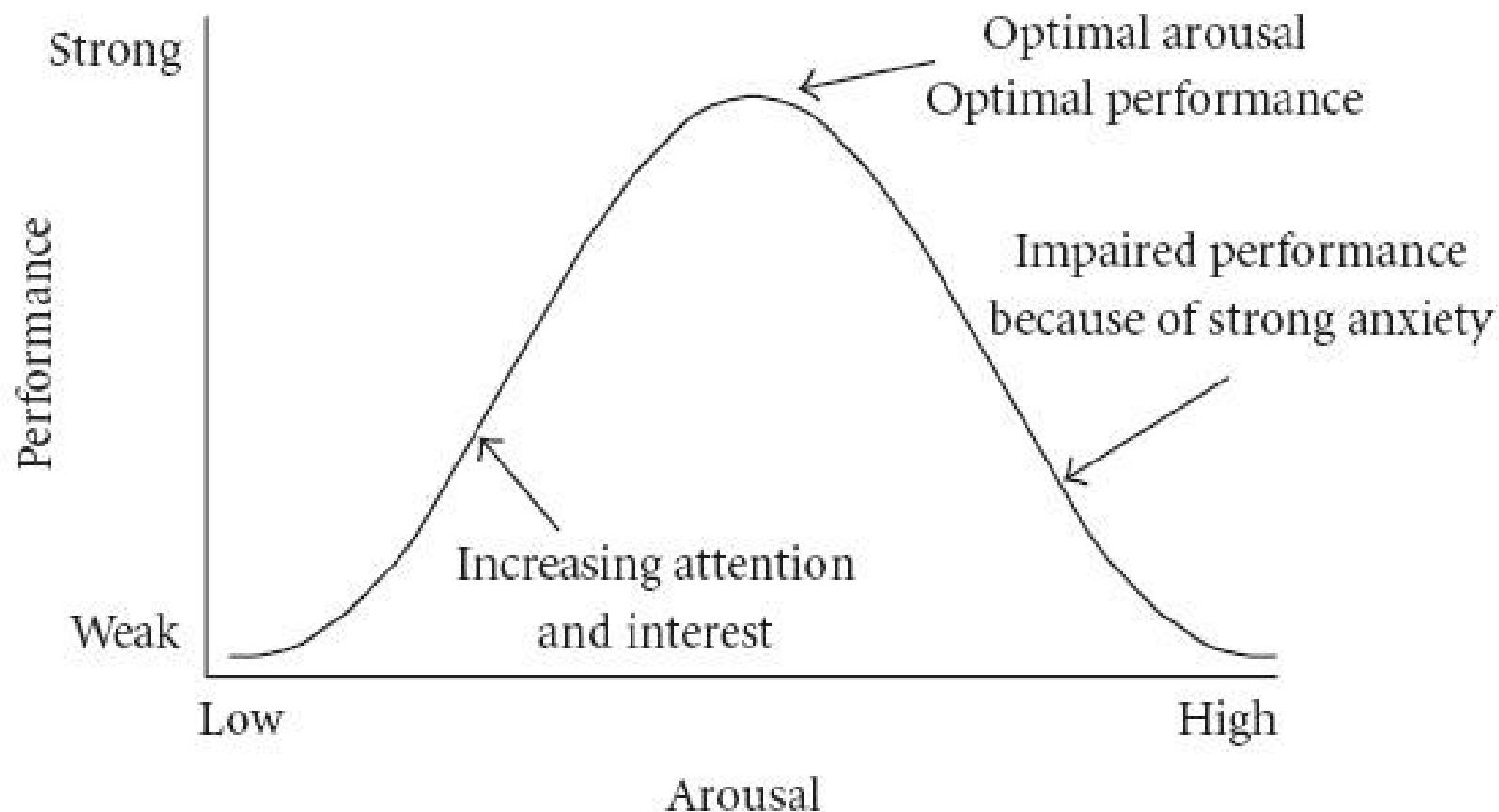
MOTIVACE ve sportu

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.