

Mgr. Michal Višar

# Motivace a sport

# *Psychické vlastnosti spojené s růstem a výkonovou motivací*

- Výkonová motivace
  - Hnací motor lidské činnosti
  - Předznamenává aktivitu, její kvalitu, intenzitu
  - Směr úsilí: vyhledáváme, jsme přitahováni určitou aktivitou
  - Intenzita úsilí: jak mnoho úsilí do určité aktivity vkládáme
  - Tendence se vyhnout neúspěchu a zažívat úspěch (Atkinson, 1966)
- Bloom (1985) a největší výzkum nadaných
  - 10 procent výjimečný talent v pubertě
  - Rozhodující drobné na sebe navazující úspěchy
- Motivační teorie
  - Tradiční – pudy, potřeby
  - Moderní – self-efficacy, implicitní teorie, teorie hodnoty

# Typy motivace

## Vnější motivace

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

# 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

# Motivační orientace

## ■ Zaměření cílů

### na proces (na úkol)

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

### na výsledek (na vlastní ego)

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

**! není statické (trénink, zápas)**



# D - M - V

- AP:
  - 4, 11, 16, 20, 28, 31, 36, 38, 40, 43
- AB:
  - 2, 6, 9, 14, 18, 21, 23, 25, 26, 29, 32, 34, 41, 44, 47, 50, 51,
- MV:
  - 3, 5, 7, 8, 10, 12, 13, 15, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 33, 35, 37, 39, 42, 45, 46, 48, 49, 52

# Locus of Control

- Místo kontroly,
- Vnitřní x vnější
- Přesvědčení o zodpovědnosti a původci dění kolem sebe, za úspěch x neúspěch

# Aspirace

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



# 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.

# 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, motivac

# Teorie očekávání a hodnoty

- Vrcholový výkon stojí obrovské oběti, otázkou je tedy, jestli to stojí zato
- Zvažování dvou aspektů – šance úspěchu, subjektivní hodnota cíle
- 4 skupiny subjektivních hodnot
  - Hodnota spojená se sebepojetím a identitou
  - Hodnota ve smyslu zábavnosti činnosti
  - Hodnota ve smyslu užitečnosti dané činnosti
  - Vnímané náklady dané činnosti

# Implicitní teorie o povaze vlastních schopností

- Autor C. Dweck
- Kvantita x kvalita
- Přesvědčení
- Teorie o Stabilní inteligenci a měnitelné inteligenci
  - Je možná úroveň schopností u člověka pevně daná
- Rozdílná reakce na úspěch x neúspěch a jejich interpretace
- Potřeba sebe prezentace
- Cílové orientace

TEORIE, CÍLE, TYPY REAKCÍ V VÝKONOVĚ ORIENTOVANÝCH SITUACÍCH						
		CÍLOVÁ ORIENTACE		POSOUZENÍ SOUČASNÉ ÚROVNĚ SCHOPNOSTI		REAKCE, EMOČNÍ ODPOVĚĎ
stabilní inteligence ( <i>entity theory</i> ) přesvědčení, že schopnosti jsou neměnné	→	orientace na předvedení vlastních schopností ( <i>performance goal orientation</i> ) cílem je působit kompetentně, vyhnout se negativním reakcím okolí	→	vysoká	→	orientace na zvládnání (vyhledávání výzev, pozitivní emoce)
			↘			
				nízká	→	bezmocnost (vyhýbání se obtížným úkolům, negativní emoce)
měnitelná inteligence ( <i>incremental theory</i> ) přesvědčení, že schopnosti jsou ovlivnitelné	→	orientace na učení ( <i>Learning orientation</i> ) cílem je zdokonalovat své schopnosti	→	vysoká či nízká	→	orientace na zvládnání (vyhledávání výzev, pozitivní emoce)

# 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 zvýšit vnitřní motivaci?

- Pomozte zažít úspěch
- Rozeberte neúspěch, pomozte zpra
- Nechte zodpovědnost na sportovci
- Každý výkon má svou odměnu
- Chvalte
- Pestrý trénink, změny
- Zapojte sportovce do rozhodování
- Plánujte cíle



# Jak chválit sportovce

## POVZBUZENÍ

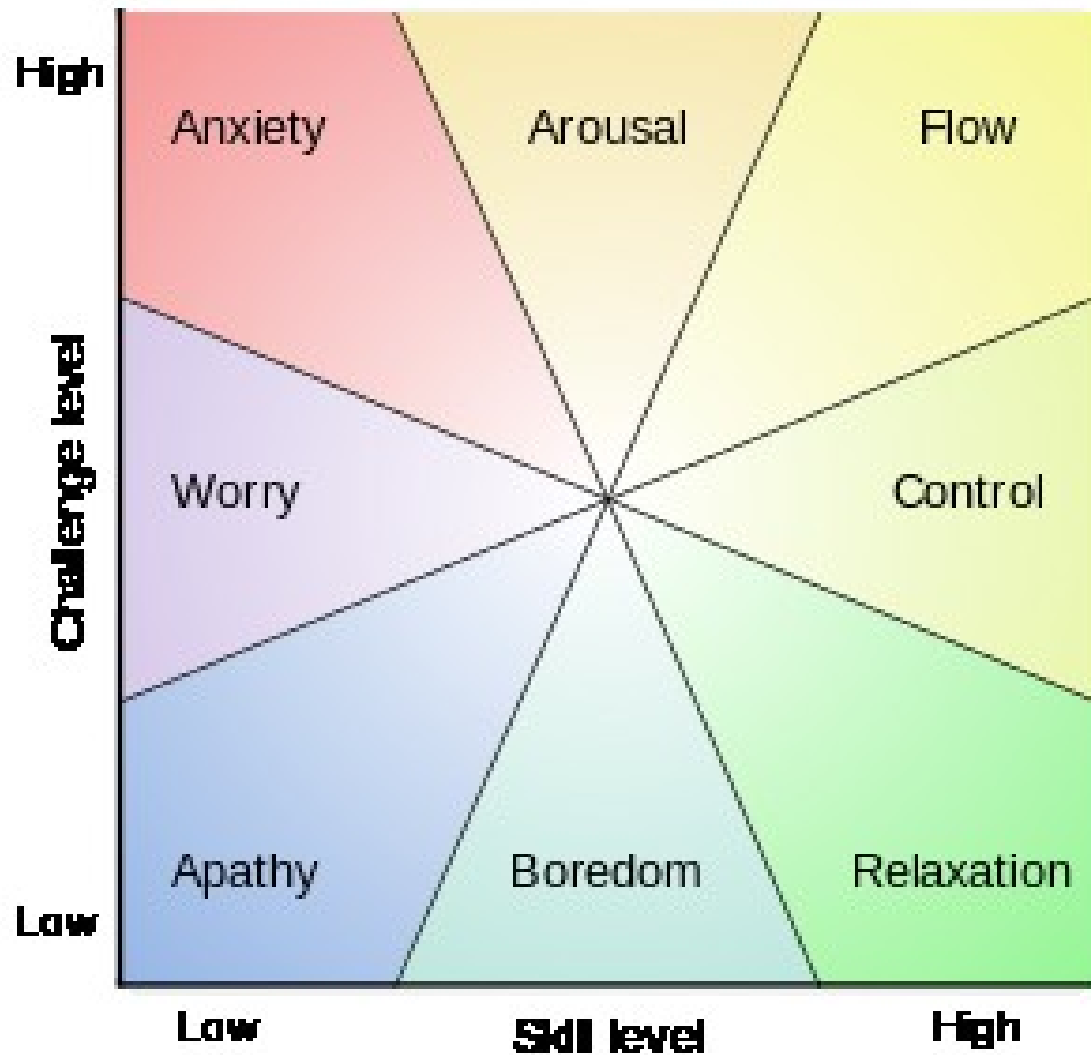
- Kladné povzbuzení nám zabere několik sekund, ale účinek nevymizí z vědomí sportovce po několik hodin.
- Jakmile vidíme, že chování doznalo žádané změny, nesmíme to přejít bez povšimnutí. Své uznání vyslovíme vícekrát, aby se jeho účinnost zakořenila.
- Nejlepší způsob, jak sportovce motivovat a změnit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

# Flow



# Předpoklady Flow

- Intenzivní a soustředěná koncentrace na přítomný okamžik.
- Sloučení akce a povědomí.
- Pocit sebeovládání a nadhledu nad situací či akcí.
- Ztráta pojmu o čase a subjektivní vnímání času.
- Jasně cíle. Jejich úroveň přítom musí představovat pro člověka výzvu, jejíž dosažení klade nároky na jeho dovednosti, ale obtížnost úkolu musí být přiměřená a šance úspěšně ho dokončit dostatečně vysoká.
- Jednoznačná, okamžitá zpětná vazba.
- Pocit hlubokého zaujetí úkolem, aniž cítíme zvláštní námahu. Splynutí činnosti a vědomí, z mysli jsou vypuzeny běžné myšlenky.
- Mizí starost o vlastní já. Člověk si neuvědomuje tělesné potřeby jako hlad nebo únavu

# Jak dosáhnout flow

- Povědomí o tom, co dělat
- Povědomí jak to dělat
- Povědomí o tom, jak mi to jde
- Vědomí cíle
- Vnímaná náročnost cíle
- Vnímané vysoké nároky na dovednosti
- Zamezení vlivu rozptylujících myšlenek.

# 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