



# 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
- základní jednotkou je **motiv** = pohnutka k určitému jednání

# Motivy

## 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



# 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

# 3 základní motivy

- aktivní (podněcuje sportovní výkon)
- podporující (atmosféra v týmu)
- potlačující (odvádějící od práce)



# Hodnoty

- Hodnotami se stávají předměty, které mohou uspokojit subjektivně důležité potřeby člověka.
- Pozitivní hodnotu mají objekty a situace, které člověka přitahují.
- Negativní hodnotu mají objekty a situace, které člověka odpuzují.
- Subjektivní hodnota vnějšího podnětu se může měnit v závislosti na okolnostech

# 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.





# 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

# 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

# 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
- Prohru připisuje nestabilním faktorům a vnějším nekontrolovatelným faktorům
- Zaměření na výkon (výkonové cíle)
- Vyhledává rovné soupeře
- Podává dobrý výkon v podmínkách hodnocení