

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 Stabílní 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					
IMPLICITNÍ TEORIE		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

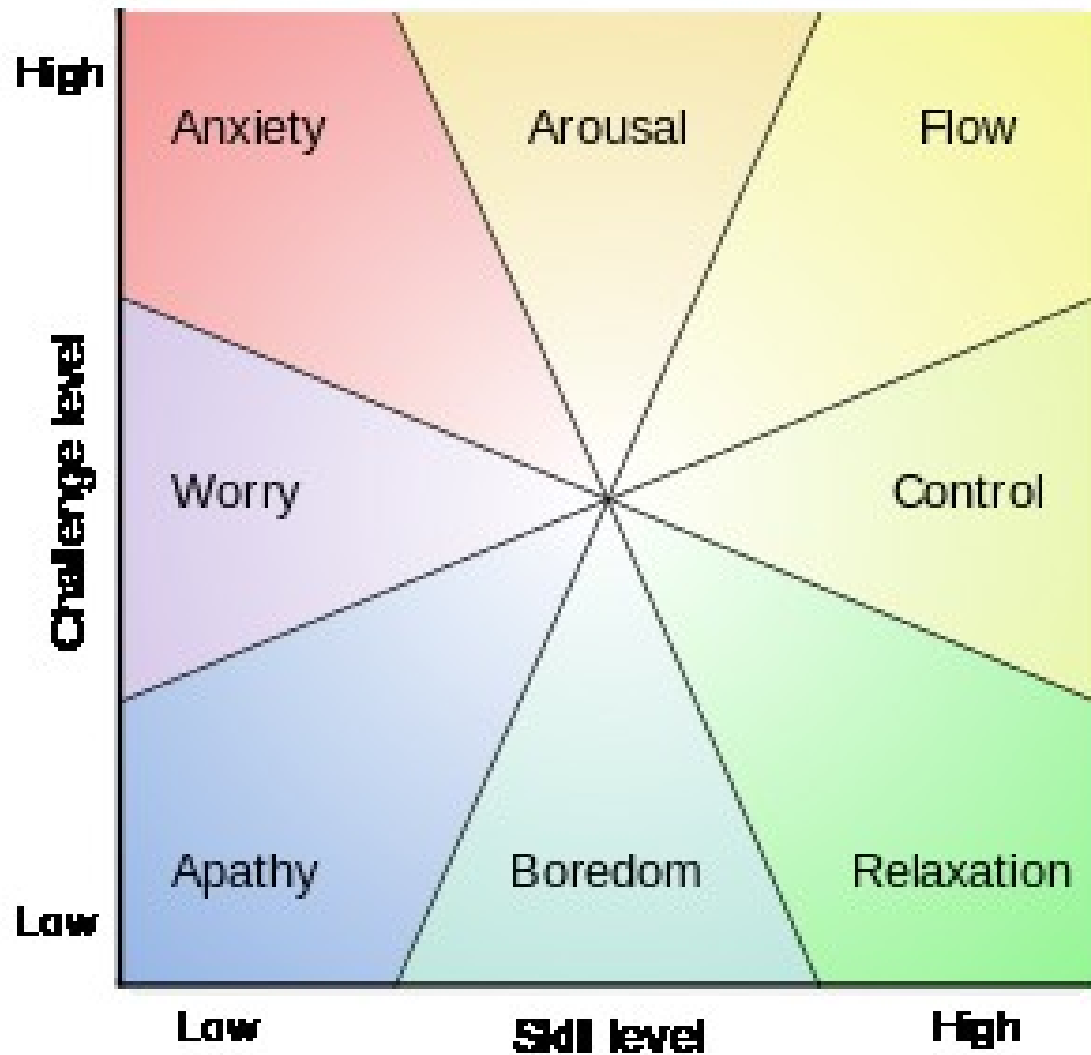
POVZBUZENÍ

- 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