

**PSIHOLOGIJA TJELESNOG VJEŽBANJA I
SPORTA**

MOTIVACIJA I SPORT

STUDIJSKI PROGRAM SPORTSKI NOVINARI I TRENERI

-
- ✘ *Pojam i vrste motiva*
 - ✘ **Motivacija** se smatra veoma važnim i složenim problemom psihologije, jer **predstavlja ključ razumijevanja uzroka ljudskog ponašanja**. Njena analiza daje odgovor na pitanje: **zašto preduzimamo neke aktivnosti i akcije, zašto smo istrajni u odabranim akcijama i zašto težimo sve većem i većem uspehu.**
 - ✘ Ukupnost procesa koji nas pokreću na određene aktivnosti tj. ponašanja u pravcu postizanja postavljenih ciljeva nazivamo motivacijom, a pojedine unutrašnje činioce koji pokreću i usmeravaju te aktivnosti, koji im određuju sadržaj, trajanje i snagu, nazivamo motivima.

-
- × Evidentno je da su u procesu motivacije bitna tri elementa:
 - × 1. motiv, kao dispozicija ličnosti,
 - × 2. aktivnost, koju pokreće i održava taj motiv i
 - × 3. cilj, prema kome je ta aktivnost usmerena.

- ✘ **Različiti su kriteriji podjele motiva:**
- ✘ Prema *ulozi koju imaju u čovekovom životu*, razlikujemo primarne i sekundarne motive - primarne, kad njihovo zadovoljenje predstavlja nužnost za biološku i socijalnu egzistenciju čoveka i sekundarne, kad njihovo zadovoljenje ne predstavlja nužnost za njegovu biološku i socijalnu egzistenciju,
- ✘ *Prema kriteriju nastanka*, potrebe delimo na nasleđene i stečene,
- ✘ *Prema području čovjekovog života u kome se javljaju*, motive delimo u personalne i socijalne,
- ✘ *Prema rasprostranjenosti među ljudima*, razlikujemo univerzalne potrebe, one koje imaju svi ljudi, posebne, one koje imaju određene grupacije ljudi i specifične potrebe, one koje ima samo neka konkret na individua,
- ✘ *Prema kriteriju psihološke lociranosti*, motivi mogu biti svesni i nesvesni,
- ✘ *Prema vrstama aktivnosti i delatnosti* u okviru kojih se javljaju, razlikujemo veliki broj motiva, kao što su: saznajni, kulturni, politički, sportski itd..

-
- ✘ Lazarević (1994) navodi sljedeće karakteristike motivacije:
 - ✘ -Svako ponašanje je motivisano, uvijek postoji pokretač tj. izvor nekog ponašanja,
 - ✘ -Konkretno ponašanje može da bude podstaknuto jednim ili većim brojem motiva,
 - ✘ - strukturi motivacije svake osobe dominira određena grupa motiva, koji se i u različitim situacijama konstantno ispoljavaju,
 - ✘ -Motivi su rezultat interakcije, konstitucionalno-psiholoških i socijalnih faktora,
 - ✘ - Osoba nije uvijek svjesna svojih motiva, tj. ponašanje može biti motivisano pokretačima koji funkcionišu na nivou nesvjesnog,
 - ✘ -Osoba može biti samomotivisana, kad se radi o unutrašnjim (intrinzičkim) podsticajima, ili motivisana pod uticajem sredine (putem ekstrinzičkih, spoljašnjih podsticaja),

× Faktori motivacije

× U psihologiji se najčešće govori o sledećim faktorima motivacije:

× Nagrada

× Kazna

× Saradnja

× Takmičenje

× Poznavanje vlastitih rezultata

× Mogućnost participacije u odlučivanju

×

-
- ✘ **Rezultati istraživanja pokazuju da je nagrađivanje pogodnije za stimulisanje poželjnog, a kažnjavanje za sprečavanje nepoželjnog ponašanja. Nađeno je da nagrađivanje ima povoljniji efekat od kažnjavanja, te da često samim tim što nagrađujemo poželjno ponašanje možemo sprečiti neka nepoželjna ponašanja, osim toga, svaki od ova dva faktora imaće manje ili više pozitivnu motivacionu funkciju zavisno od načina primene, od same ličnosti na koju se odnose, od prirode socijalne situacije u kojoj nekoga nagrađujemo ili kažnjavamo i slično.**

-
- ✘ Efekat kazne je pozitivan ako su ispunjeni sledeći uslovi:
 - ✘ da se ne primenjuje često,
 - ✘ da je precizno usmjerena,
 - ✘ da nema vidljivu konotaciju,
 - ✘ da se izriče neposredno,
 - ✘ te da se primenjuje konzistentno.

-
- ✘ Mnogi su saglasni da je mogućnost odlučivanja jak motivacioni faktor. Iz svakodnevne prakse jasno je da ljude frustrira nemogućnost da utiču na tok događaja za koje su zainteresovani. Tu su još i neki drugi opšti faktori motivacije za rad, za sportsko angažovanje: povoljni fizički uslovi, dobri međuljudski odnosi, demokratsko rukovođenje itd

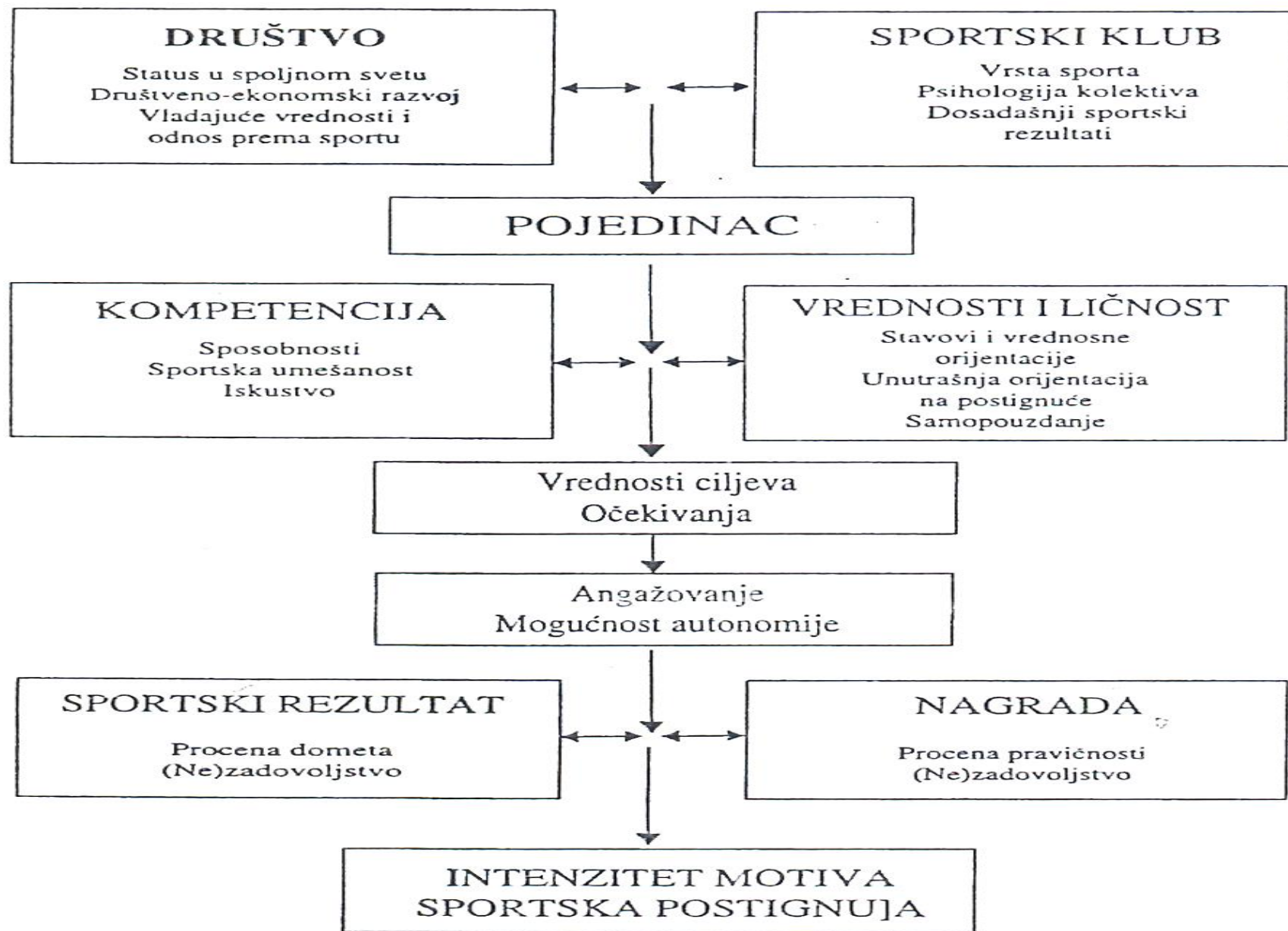
MOTIV SPORTSKOG POSTIGNUĆA

- ×
- × *Definiše je kao težnju pojedinca da se takmiči s nekim od standarda izuzetne uspešnosti. Razvija se putem socijalne interakcije i ima velikog udjela u postizanju školskog uspijeha, te kasnije uspieha na poslu. Ljudi koji imaju razvijen ovaj motiv, imaju karakterističan odnos prema poslu:*
 - × -Preferiraju zadatke u kojima sami preuzimaju odgovornost,
 - × -Postavljaju sebi umjerene i jasno formulisane ciljeve,
 - × -Značajno im je da dobiju povratnu informaciju o tome koliko su uspješni,
 - × -Novac doživljavaju više kao mjeru uspješnosti.Nastoje da planiraju na duži rok,
 - × -Za njihovo samopoštovanje od izuzetnog je značaja postizanje uspeha.

-
- ✘ Imamo li u vidu prethodno razmatrani odnos između motivacije i uspjeha kod takmičara, logično je da **veliki broj psihologa motiv postignuća svrstava u najvažnije dispozicije motivacione strukture sportista. Opšta je saglasnost da je nivo učesnika u nekoj aktivnosti neposredno zavisian od nivoa motiva posliguća. Veliki broj autora govori o postojanju specifičnog' motiva sportskog postignuća. Podrazumijeva se,orijentacija na veće sportske rezultate najdominantnija je kod vrhunskih sportista čiji su ciljevi osvajanje prvih mjesta ili visok plasman na nacionalnim, evropskim i svetskim prvenstvima.**
 - ✘ **Motiv sportskog postignuća je slično opštem motivu postignuća, pod uticajem kulturoloških, širih socijalnih (društvenih) i situacionih faktora, te pod uticajem vrste sporta i nivoa takmičenja, ali su ipak personalne dispozicije glavni faktori njegovog ispoljavanja i razvoja.**

-
- ✘ I na kraju, od trenera se očekuje da sa svojim sportistima razgovora o tome šta im sve bavljenje sportom donosi, staje tu vrijedno i u čemu imaju korist - ekonomsku, kao finansijske i materijalne beneficije, socijalnu, kao putovanja, kontakte i popularnost, te psihološku, kao sticanje osećaja vrednosti, zadovoljstva i lične sreće.

Šema 1
SOCIJALNI I PSIHOLOŠKI FAKTORI RAZVOJA MOTIVA SPORT-
SKOG DOSTIGNUĆA





HVALA NA PAŽNJI !