

Факултет спорта и физичког васпитања



МОТИВАЦИЈА И ФИЗИЧКО ВЕЖБАЊЕ

Ментор: Проф. Др. Славољуб Узуновић Студент: Дамјан Комљенац 7997

МОТИВАЦИЈА

- Мотивација је у оквиру психолошке науке једно од најсложенијих подручја истраживања, јер је скоро немогуће говорити о мотивацији, а да се не узму у обзир емоције које обично прате понашање.
- Све опште психолошке теорије суочавају се са питањем шта су извори, покретачи људске активности. У одговору на то питање полази се од уверења да су:
 - а) мотиви покретачке снаге које изазивају на активно одређену њену усмереност, снагу и трајање
 - б) својим динамичким својствима мотиви утичу на функционално-мотивационе вредности осталих компоненти личности, које примарно нису мотивационе (нпр. способности, знање, особине темперамента).

МОТИВ

- Термин мотив нема исто значење у свим теоријским и практичним употребама. Њиме се понекад означава све што покреће, одржава и зауставља активност. Неко под тим појмом подразумева потребу, други нагон, трећи о њима говоре као о циљевима.
- Целокупни процес покретања активности човека, усмеравања те активности на одређене објекте и регулисање те активности на одређене циљеве, назива се процес мотивације. Значи, у сваком процесу мотивације мора да постоји:
 - 1) мотив који покреће организам
 - 2) активност која тежи нечему,
 - 3) циљ као финални део тог процеса.

ВРСТЕ МОТИВА

- Постоје различити критеријуми за поделу и категоризацију мотива, због превелике разноврсности покретача на активност.
- Следеће назначене групе су модификоване категорије мотива, њихових сегмената, појединих покретача, подстицаја, разлога, циљева које је извршио Р. Сјуин 1980. године.

ПОСТИГНУЋЕ И УСПЕХ У СПОРТУ

- 1) Постигнуће и успешност на тренингу и такмичењу
 - 2) Постизање личних циљева, ниво аспирације
 - 3) Повећање и постизање високих стандарда успешности
 - 4) Учествовање у значајним догађајима
 - 5) Компетентност у извођењу спортских вештина
-

ТАКМИЧЕЊЕ

- 1) Такмичење са самим собом
- 2) Такмичење са својим саиграчима
- 3) Такмичење са супарником (бити успешнији од њега)
- 4) Такмичење са временским, просторним и другим социјалним стандардима успешности
- 5) Радије такмичење него вежбање
- 6) Победити одређеног супарника
- 7) Такмичења у посебним условима (пред великим бројем гледалаца, пред специјалним одређеним посматрачима, много навијања и буке, меч који је у средишту пажње)

МОТИВ САМОАКТУЕЛИЗАЦИЈЕ

- Мотив самоактуелизације је за многе психологе једини „виши“ мотив код човека. Он представља конструкт мотива развоја који се у хијерархији структуре називају мета потребама. Он не исказује дефицитно стање већ сталну тежњу за експанзијом за проширавањем и обогаћивањем свог живота новим индикаторима успешности.
Вредност овог мотива у спорту садржан је у чињеници да спорт, као и друге привлачне друштвене активности, успева да омогући задовољење ове потребе кроз стално јављање нових виших мотива.

АФИЛИЈАТИВНИ МОТИВ

- Афилијативни мотив, као тежња за дружењем, долази до посебног испољавања у спорту. Овај мотив је врло снажан и јавља се код свих људи, па се претпоставља да је универзала, па стога и урођен. Афилијативни мотив може да буде задовољен у спорту на различите начине, почев од склапања нових пријатељства, дружења и присних односа у тиму, или у екипи, па до афилијативних тенденција испољених кроз комуникацију са члановима других екипа, па чак и директних противника.

MOTIV ZA BAVLJEŃE SPORTOM KOD DECE I MLADIX U SRBIJI

Motivi za bavljenje sportom

Motivi ameriĉke dece (Ewing i Seefeldt, 1990)

1. Zabava
2. UnapreĊenje veština
3. Biti u formi
4. Raditi neštoto u ĉemu si dobar
5. Uzbudjenje koje donosi takmiĉenje
6. Vežbanje
7. Biti deo tima
8. Izazov koji donosi takmiĉenje
9. Uĉenje novih veština
10. Pobjeda

Motivi srpske dece (Baĉanac, Radoviĉ i Veskoviĉ, 2007)

1. Druženje
2. Ljubav prema sportu
3. Zdravlje
4. Putovanja
5. Zabava
6. Lep izgled
7. Uspeh
8. Popularnost
9. Novac
10. Źelja roditelja

РАЗЛОЗИ ЗА НАПУШТАЊЕ СПОРТА

Razlozi za napuštanje sporta

1. Gubitak interesovanja za sport
2. Pojava drugih interesovanja
3. Nedostatak zabave
4. Zahteva mnogo vremena
5. Treneri su loši pedagozi
6. Izostanak napredovanja i uspeha
7. Trener favorizuje pojedince
8. Potrebno im je više vremena za školu
9. Suviše težak program
10. Dosadni i jednolični treninzi
11. Loša organizacija i komunikacija
12. Prenaglašavanje značaja pobede
13. Mala minutaža u igri
14. Nedostatak podrške od roditelja

КАКО СЕБЕ МОТИВИСАТИ ?

- Фокус на дугорочне циљеве.
 - Пронађите идеалног партнера
 - Спортски узор
 - Мотивационе поруке
 - Дневна питања
 - Срце мотивације
-