МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН - СВЕТИ НИКОЛЕ - БИТОЛА - Р.МАКЕДОНИЈА
СВЕТИ НИКОЛЕ: ул. Маршал Тито 77; 032 440 330; 032 440 202; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
БИТОЛА: ул. Новачки Пат бб; 047 238 077; 047 222 503; e-mail: info@slavinst.edu.mk;
www.msu.edu.mk

Факултет за психологија

(постдипломски студии)

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

На тема:

Структурата на мотивацијата кај спортистите и нејзината улога во постигнувањето на спортските цели и нивната улога врз задоволството надвор од спортот

The structure of motivation in athletes and its role in achieving sports goals and it's role of satisfaction outside of sports

Структура мотивации спортсменов и её роль в достижении спортивных целей и их роль влияющая на удовольствия кроме спорта

Ментор

проф. доцент д-р Слаѓана Ангелкоска

Кандидат

Габриела Зафирова

Свети Николе, 2022

Апстракт
Знаеме дека основна карактеристика на човекот е неговата физичка активност, независно дали е тоа вид на рекреација или подобрување на здравјето или е тоа заради постигнување на одредени спортски резултати. Најпрво човекот спортот го применувал за игра и забава, а потоа спортот се повеќе се развива во дејност, преку која може да остваруваме добивки. Спортската индустрија настанала заради потребите на спортот, воедно и ги пласира своите производи. Останатите стопански дејности преку спортот можат нивните производи да ги направат достапни до сите потенцијални потрошувачи. Мотивацијата и мотивот се движечка сила која ги поттикнува спортистите. Затоа мотивирањето на спортистите во спортот е една од основните работи, а можеби и најважно. Мотивацијата е основен двигател кој го поттикнува, насочува и одржува однесувањето на луѓето. Било тоа да е во работна средина или спорт мотивација е таа што ги поттикнува луѓето да сакаат да работат и да бидат успешни во спортот.
Мотивацијата може да биде внатрешна и надворешна.
Спортистите што имаат голема внатрешна мотивација се најдобри спортисти, ги постигнуваат и најдобрите резултати. Тие исто така имаат и висока развиена самосвест и се дисциплинирани. Исклучителниот успех на нивните професионални кариери е резултат на посветеноста и мотивираноста. Надворешна мотивација е регулирана од надвор од материјални и психолошки услови: пари, награда, па дури и казна.

Клучни зборови: спорт, мотив, мотивација, внатрешна мотивација, надворешна мотивација

Abstract
It's known that the basic characteristic of a person is his physical activity, whether it is for recreation or improvement of health or it is to achieve certain sport results. At the beginning, humans used sport for recreational play and entertainment, and then sport increasingly developed into an activity through which profits can be made. The sportc industry was created for the needs of sports, so therefore for the use of its products. Other economic activities through sports can make their products available to all potential consumers.
The motive and motivation are the driving forces that motivates athletes.
That is why motivating athletes in sports is one of the most basic things, and perhaps the most important. Motivation is a basic driver that encourages, directs and maintains people's behavior. Whether it is in a work environment or sports, motivation is what motivates people to want to work and be successful in sports.
Motivation can be internal or external.
Athletes who have great inner motivation are the best athletes, they achieve the best results. They also have a highly developed self-awareness and they are disciplined. The exceptional success of their professional careers is a result of their dedication and motivation. External motivation is regulated by external forces, material and psychological conditions: money, reward, and even punishment.

Keywords: sport, motive, motivation, internal motivation, external motivation

Аннотация
Мы знаем, что основной характеристикой человека является его двигательная активность, будь то вид отдыха или оздоровления, или с целью достижения определенных спортивных результатов. Сначала человек применял спорт для игр и развлечений, а затем спорт все больше перерастал в деятельность, с помощью которой мы можем получать прибыль. Спортивная индустрия создана для нужд спорта, а также размещает свой продукт. Другие виды экономической деятельности посредством спорта могут сделать свою продукцию доступной для всех потенциальных потребителей. Мотивация и достижение цели являются той движущей силой, которая стимулирует спортсменов. Именно поэтому мотивация спортсменов в спорте – одно из базовых, а может быть, и самое главное. Мотивация — это основной двигатель, который поощряет, направляет и поддерживает поведение людей. Будь то в рабочей среде или в спорте, мотивация — это то, что побуждает людей хотеть работать и добиваться успехов в спорте.
Мотивация может быть внутренней и внешней.
Спортсмены, обладающие большой внутренней мотивацией, являются лучшими спортсменами, они добиваются наилучших результатов, обладают также высокоразвитым самосознанием и дисциплинированностью. Исключительный успех их профессиональной карьеры является результатом их самоотверженности и мотивации. Внешняя мотивация регулируется внешними материальными и психологическими условиями: деньгами, вознаграждением и даже наказанием.

Ключевые слова: спорт, мотив, мотивация, внутренняя мотивация, внешняя мотивация.

СОДРЖИНА

1. **Вовед**

Зборот мотивација има латинско потекло што значи да се движи, да се покрене, односно како нешто што поттикнува акција. Ако го земеме во предвид овој факт, мотивацијата може да се дефинира како процес од психоактивна природа, кој го води личност која сака да постигне одредена цел. Мотивацијата игра важна улога во сите сфери на човечкиот живот, вклучително и во спортот. Затоа мотивацијата претставува состојба трајна или минлива, па дури и спорадична карактеризирана со поволна предиспозиција за дејствување. Некои истражувачи го користат зборот мотиви за да се однесуваат на одредните елементи на таква состојба, додека други ги користат двата термина мотивации и мотиви наизменично. Но, исто така треба да се напомене дека зборот мотив има прилично рационална конотација, а додека терминот мотивација укажува пред се на став на целокупната личност на субјектот, со преовладување на активно-емоционални фактори. Мотивацијата е движечката сила зад нашето однесување. Ова во голема мера и скоро секогаш го одредува нашиот успех или нашиот неуспех.Затоа мотивацијата е од суштинско значење во целата човечка активност и се разбира, во обука и натпревар, кои се активностите што не интересираат овде. Во врска со активност, мотивацијата влијае: ставот на субјектот кон неа, во започнувањето и начинот на извршување на активноста, во степенот на напор на субјектот, во евалуацијата на активноста. Знаеме дека спортот е нормална физичка активност со цел да се рекреираме, да се натпреваруваме, за сопствено уживање, за усовршување, за развивање на вештина или за комбинација од наведените. Денеска луѓето се занимаваат со спорт за здравје и релаксација. За еден спортист да има успех треба да биде добар, посветен, со макотрпен физички тренинг пропратен од исто таков психички тренинг, и само така би стигнал секој до врвот. Уште од мали нозе е потребна оваа мотивација, односно секое дете мора да биде мотивирано од страна на своите родители, најпрво, да биде спортски активно, првенствено поради неговото здравје, потоа следи исполнувањето на желбата за спортување било кој спорт што тоа сака, но не секогаш успешен и мотивиран се станува од мали нозе, возраста нема граници. На пример децата кои не практикуваат никаков спорт имаат ниска самодоверба кога станува збор за изведување на одредени физички активности. Без оглед која е причината за ниската самодоверба дали е прекумерната тежина или слабата кондиција наша задача е да дадеме свој придонес во нејзиното зголемување. Да разговараме и да му кажеме дека може да постигне сѐ што сака, но дека е потребна напорна работа. Да му објасниме дека и неговиот идол некогаш бил мало дете, но дека напорната работа го претворила во врвен спортист. Тоа ќе ја зголеми неговата самодоверба и ќе го мотивира да започне да спортува. Истото се однесува и на повозрасната, односно општа популација.

Под мотивација се подразбира процес што го активира и го ориентира човековото однесување, перцепирањето, учењето и неговото мислење.

Поимот мотив пак потекнува од латинскиот израз “мотивус” што значи поттикнувач, двигател на движењето.

Често во врска со тренинзите и спортот се вели дека тренерот е тој кој што мора да знае како да го мотивира спортистот, било тоа да е долгорочно или на краток рок. Ако во тоа тој успее, спортистот ќе покажува заинтересираност за работа и тренинг, во спротивно не би се трудел ни онолку колку што всушност и би морал. Изразите како што се мотивираност, заинтересиранос, мотив, награда и слично, толку често се користат во секојдневието што и нивните корисници не размислуваат што е нивното суштинско и прецизно значење. Не

стручните објаснувања се многу едноставни и упростени за да би биле точни и како такви прифатливи, за разлика од нив, стручните се во зависност од тоа од кој автор се спомнати од самата причина што датираат од поново време и тоа што се работи за самата психологија на човекот и неговото однесување. Постојат неколку основни причини за толку широка употреба на термини од областа на мотивацијата. Од кои две се најважни. Едната е од практична, а другата од теоретска природа.
Практичната се однесува на самиот бит на мотивирачкиот процес, без разлика на тоа дали е свесен или не, дали е запознат со тоа од теоретски аспект, дали е заинтересиран или не, затоа што пристапувањето кон тоа зависи од самите околности, на пример за секојдневни проблеми односно прашања се вложува труд да се решат, и сетоа тоа спаѓа во таканаречените семејство мотивација, честопати и несвесни колку би коштало сето тоа. Во контекст на сето ова присутна е Теорија Хулл-Спенце, односно Теорија на редукција т.е намалување на нагонот дриве, од која финалниот исход е тоа дека мотивацијата е она клучното за успех, почетното нешто, секако и најважното. Па така се мисли дека способностите, можностите на поединецот се латентни карактеристики кои не се манифестираат се додека не се потребни, односно се додека поединецот не биде мотивиран. Покрај оваа теорија на мотивацијата постојат уште други три исто толку познати, теорија на поттик, потоа теорија на оптимално ниво на возбуда и теорија на несвесна мотивација.

1.1 Најважни фактори на мотивацијата

Фактори кои ја подржуваат па дури и ја зголемуваат мотивацијата се односот на внатрешната и надворешната мотивација. Внатрешната мотивација може да се дефинира како внатрешна причина за учество во некоја активност поради самиот себе, заради уживање во таа активност и без намера да се добие некоја надворешна награда. Спротивно на тоа, зборуваме за надворешна мотивација кога учеството во некоја активност е контролирано од надворешни причини како на пример пари, трофеи, рејтинзи, односно ако отсуствуваат надворешните причини, тоа ќе предизвика прекин на учесниците или помал интензитет на учество во активноста.

1.2 Теоретски претпоставки на надворешни и внатрешни фактори

За ефектот на голем број на надворешни и внатрешни фактори врз промените во мотивацијата кон која било активност ги претвориле различни автори во различни практични совети. Waинберг (Вајнберг) наведува серија совети за наставниците да ги зголемат своите активности и начини за избегнување или намалување на сложената мотивација. Неговите совети можат де се сумираат во шест точки:
Со цел да се зголеми внатрешната мотивација, неопходно е да се обезбедат доволни количини на успешни искуства во телесната и во здравствената култура. Со други зборови, неопходно е да се организира средината на учениците така што би им овозможиле да успеат, односно да доживиуваат успеси, што повторно ќе го зголеми чувството на компетентност и на тој начин ќе обезбеди суштинска причина за учество во наставата. Корисно е да им се дозволи на учениците да прифатат поголема лична одговорност за одлуки и почитување на правилата во наставата. Ова може да се направи на повеќе различни и заемно инклузивни

начини. Тие можат да ги прифатат, дури и да бараат да даваат свои сугестии во врска со однесувањето, облеката, па дури и сугестии за наставните стратегии. Може да им биде дозволено да поминуваат часови кои би биле предводени од самите нив или да се охрабруваат да развиваат нови форми на тренинзи и задачи. На самата мотивација, позитивно делува, секако, пофалбата. И вербалната и невербалната пофалба е особено важна за зголемување на суштинската мотивација на учениците кои не се истакнуваат доволно и поради тоа самите не добиваат доволно потврда за нивната вредност. Најдобро е да се истакне важноста на улогата на секој ученик и неговиот уникатен придонес во успехот на целата екипа, што ќе им се овозможи на секој од нив чувство на самопочит. Внатрешната мотивација е исто така поврзана со вештината за поставување на реални цели на наставата, односно цели што може да се постигнат со примена на соодветен износ на напор. Ова, се разбира, значи дека секој поединец и секоја група, односно тим треба да планираат цели кои одговараат на нивните способности. Достапните цели обезбедуваат поголем процент на успех, што потоа го одразува чувството на компетентност и оттука и зголемувањето на вродената мотивација. Бидејќи човечките суштества имаат сложена потреба за истражување и стимулација, треба да се организираат за да се разликуваат и содржината и редоследот на вежбите. Во спортски игри, од време на време може да се промени улогата на учесниците во играта. Ова, покрај поголемиот интерес, постигнува разбирање на различните позиции во спортот и придонесува за подобро запознавање со самата игра. Последниот совет се однесува на уште еден аспект на внатрешната мотивација, таканаречен препливување, тука станува збор за самите задачи на играчот и прилагодувањето на истите кон самиот играч, па така ако одредена задача му е прелесна нема да се добие на квалитет па дури и би дошло до здосаденост од сето тоа, во спротивно доколку задачата му е претешка, очекувано е појава на анкциозност т.е страв од истата, па тука се бара одмереност во се прилагодување на задачите кон самите поединци во тимот.

1.3 Карактеристики на мотивацијата

Кога се разгледува концептот на мотивација, може да се наведат неколку негови значајни карактеристики. Сите однесувања се мотивирани од еден или повеќе мотиви, а континуираниот редослед на однесувања е определен од голем број мотивациски диспозиции. Во структурата на мотивацијата на секој човек доминира една група мотиви, кои постојано се манифестираат во различни ситуации. Треба да се има предвид дека мотивите се резултат на интеракцијата на уставно, психолошките и социјалните фактори и дека човекот не мора секогаш да биде свесен за своите мотиви. Однесувањето може да биде мотивирано од предизвикувачи кои функционираат на ниво на несвесното. Важно е да се истакне дека едно лице може да биде самомотивирано или мотивирано под влијание на околината, внатрешна или надворешна мотивација. Знаеме дека физичката култура и спортот не се само средство за физички развој на една личност, зајакнување на неговото здравје, сфера на комуникација и манифестација на социјална активност на луѓето, разумна форма на организирање и поминување на нивното слободно време, туку тие несомнено влијаат на други аспекти на човечки живот: авторитет и позиција во општеството, работна активност, структурата на моралните и интелектуалните карактеристики, естетски идеали и вредносни ориентации. Оваа карактеристика на физичката култура и спортот има одредено влијание врз формирањето на оние особини на карактерот и карактеристиките на

личноста на една личност кои се неопходни во професионална дејност државен службеник. Физичката култура и спортот му обезбедуваат на секој член на општеството најшироки можности за развивање, тврдење и изразување на сопственото јас, за емпатија и учество во спортската акција како креативен процес, го прават човекот да се радува на победата, тагува за поразот, одразувајќи ја целината. спектар на човечки емоции и предизвикува чувство на гордост за бесконечноста на потенцијалните човечки способности. Кај нас физичката култура и спортот се сметаат за едно од најважните средства за воспитување на личност која хармонично ги спојува духовното богатство, моралната чистота и физичкото совршенство. Сосема е очигледно дека, кога се занимава со спорт, човекот пред се го подобрува и зајакнува своето тело, своето тело, неговата способност да ги контролира движењата и моторните дејства. Тоа е многу важно. Уште во 1927 година, во првата домашна монографија за психологијата на физичката култура, професорот А.П. Нечаев напишал време е, конечно, да се признае дека не може да се зборува за целосно образование таму каде што нема едукација на движењата. Умешноста, издржливоста и истрајноста, мотивацијата во одредена смисла, може да се наречат мускулни доблести, а замор, апатија, каприциозно расположение, досада, немир, отсутност и нерамнотежа - мускулни пороци. Спортот, без сомнение, е едно од главните средства за едукација на движењата, подобрување на нивната фина и прецизна координација и развивање на моторните физички квалитети неопходни за една личност. Но не само. Во процесот на спортување, неговата волја и карактер се ублажуваат, неговата способност да управува со себе се подобрува, брзо и правилно се движи во различни тешки ситуации, донесува навремени одлуки, презема разумни ризици или се воздржува од ризик. Треба да се има предвид дека мотивите се резултат на интеракцијата на уставно, психолошките и социјалните фактори и дека човекот не мора секогаш да биде свесен за своите мотиви. Однесувањето може да биде мотивирано од предизвикувачи кои функционираат на ниво на несвесното. Важно е да се истакне дека едно лице може да биде самомотивирано или мотивирано под влијание на околината, внатрешна или надворешна мотивација.

Постојат различни критериуми за поделба и категоризација на мотивите и во овој труд ќе бидат објаснети мотивите директно поврзани со спортската ефикасност.

1. Постигнувањето и успесите во спортот е мотив, чии сегменти се поврзани со постигнувањата и успесите во тренинзите и натпреварите, постигнувањето лични цели и стандарди на успех.
2. Конкуренцијата е категорија на мотиви, во кои иницијатори можат да бидат: натпревар со себе, со соиграчите, ривалите, како и со општествените стандарди на успех.
3. Самоактуелизацијата е мотив кој се смета за највисок мотив кај луѓето, чии компоненти се однесуваат на развојот на способностите преку учење нови вештини, развој на физички способности, слика за себе и постигнување искуство на спортска компетентност, што подразбира постојана стремеж на поединецот да ја провери и подобри сопствената
4. Припадноста како мотив подразбира желба за дружење, припадност во одредена екипа, поистоветување со тренерот и стекнување самодоверба и сигурност преку дружење.
5. Емоционалност која се задоволува како мотив преку учество, натпреварување и успех, што носи ослободување од голема емоционална напнатост, доживување на радост, чувство на мир и смиреност, како и можност за ослободување на насобраните емоционални тенденции. Стабилна, трајна и силна мотивација значи дека спортистите во основа се суштински мотивирани до потребното ниво, додека наградите, признанијата, пофалбите и казните учествуваат во зголемувањето на мотивацијата за поголем труд, поголема

трудољубивост и ефикасност. Потребата за дружење, забава, ослободување од напнатоста, љубопитноста и компетентноста се најважните внатрешни мотиви, кои се задоволуваат со спортување. За да се постигне тоа, потребно е да се создадат услови за развој на соодветни мотиви. Важно е натпреварувачката ситуација да биде структурирана така што младиот спортист тоа го доживува како успех, без разлика на резултатот, бидејќи на тој начин ќе му се зголеми чувството за компетентност. Обуката треба да биде разновидна за да се поттикне внатрешната потреба за љубопитност и когнитивна стимулација. Во соработка со спортистите потребно е да се утврдат долгорочни и краткорочни цели и групни и лични, но спортистот да ги доживува овие цели како свои, бидејќи на тој начин спортистот ќе биде повеќе мотивиран да ги постигне тие цели. Поголема одговорност. Улогата на тренерот би била адекватно да ја нагласи улогата на секој спортист, бидејќи на тој начин ќе придонесе за поттикнување на чувството на самопочит и самодоверба. Да ги прилагодиме поставените барања на индивидуалните способности, така што содржината на обуката секогаш е предизвик. Важно е да се има предвид дека барањата не треба да бидат превисоки, бидејќи во тој случај може да дојде до чувство на вознемиреност и несигурност или преniско во однос на способностите, бидејќи тоа ќе доведе до губење на интересот на спортистот.

1.4 Мотивација за постигнување

Фактот дека во спортот една од основните компоненти е натпреварувањето и вреднувањето на перформансите, неопходно е да се нагласи ориентацијата кон постигнувањата како важен фактор за спортски успех. Мотивацијата за постигнување се дефинира како постојани обиди на поединецот да се натпреварува со стандарди на извонредност, како што се: успех, победа, надминување на постоечките резултати, напори за одржување или надминување на постоечките нивоа, норми и вредности поставени од личноста или некој друг. Мотивацијата за постигнување се карактеризира, покрај конкуренцијата со високи стандарди, со однесување во ситуации кои претставуваат предизвик и чувство на лична одговорност за тие последици. Искуствата и однесувањата кои се манифестирани и компонентите на мотивот за постигнување може да бидат различни. Планирањето и исчекувањето поврзани со иднината подразбира поставување цели кои поттикнуваат повеќе вежбање, а тоа дава чувство дека тоа води до реализација моќта на супер егото кое се манифестира во упорна истрајност, доверливост, квалитетно извршување на активностите како и високо манифестираната моќ на егото, што укажува на добра емоционална самоконтрола, односно за реалноста во проценката на ситуацијата и оптималното ниво на активирање, што е еден од предусловите за добри перформанси. Бидејќи мотивот за постигнување е многу важен, а нивото на стандарди за изведба е нејзиниот најважен критериум, тогаш важноста на целта како показател за стандардите за изведба е нејзината најважна компонента. Важно е да се знае дека целта не треба да се меша со желбите, бидејќи целите се јасно дефинирани и цврсто прифатени задачи, што треба да заврши една активност во еден период или која е целта на целата активност и однесување во неа. Во зависност од временската рамка за која ги поставуваме, целите можат да бидат долгорочни, кои се постигнуваат на крајот на активноста во подолг временски период, среднорочен, кој може да се постигне во една сезона или пократко, и краткорочен, кој може да се постигне многу брзо и со тоа да се стабилизира мотивацијата за постигнување и приближување на спортистот до среднорочни и долгорочни цели. Во зависност од општоста, целите можат да бидат општи и конкретни.

При поставувањето цели треба да се има предвид дека тие мора да бидат прецизно дефинирани, високи, остварливи и реални. Спортистите со високи достигнувања претпочитаат средно тешки и ризични ситуации за да ги задоволат нивните потреби, тие се повеќе мотивирани да успеат отколку да избегнат неуспех, додека спортистите со ниски достигнувања имаат поголема веројатност да избегнат неуспех и имаат тенденција да поставуваат премногу високи или премногу ниски цели, бидејќи им овозможува да го заштитат своето его: лесните цели се постигнуваат без тешкотии, а многу високите, дури и да не се постигнат, не ја загрозуваат самосвеста, затоа што никој не ни очекуваше дека ќе се постигнат. Целите ја постигнуваат својата функција доколку мотивацијата е константна и ако нивото на постигнување има тенденција да се зголемува во согласност со потенцијалот на спортистот.

1.5 Основни причини за широка употреба на термини за мотивација

1.5.1 Мотивација во секојдневниот живот

Сите знаеме дека било каков спорт макар да е тоа и само пешачење допринесува за подобро здравје, за срцето е добро да се има кардиоваскуларна активност, блескава кожа, подобро држење на телото, помалку болки, телесна тежина, ќе се чувствуваме посреќни и ќе имаме повеќе енергија, помалку стрес и добар сон.

1.5.2 Емоционална контрола

Да се биде мотивиран и да се занимаваш со спорт, но и мотивираноста да постигнеш натпреварувачки резултат можат да бидат различни. Спортот ни помага да изградиме самодоверба, самопочит, се мотивираме да остваримe добри резултати и да изградиме социјални вештини. Се учиме што значи да поставуваме цели и да вежбаме, да постигнуваме резултати. Учењето и активното учествување во спортот е добар начин да научиме да ги контролираме емоциите. Секогаш ќе има победници и губитници, треба да бидеме подготвени и за едното и на другото. Со спортот, ќе научиме да ги решаваме проблемите и да работиме како тим, што е значаен фактор за емоционалната контрола.

1.5.3 Мотивацијата на човекот е гаранција за успех. Напорна работа = резултат

Ако го анализираме животот на едно лице како негово движење напред по патот на развојот, може да се каже дека животот е процес на континуирано надминување на новите граници, постигнување на најдобри резултати ,. И во овој процес, една од доминантните улоги го игра значењето на сите активности и активности кои го прават лицето. Ќе се запрашаме то влијае врз човековата активност и неговото однесување? Зошто прави нешто воопшто? Што го охрабрува? Што мотивира? Впрочем, секоја акција (па дури и неактивност) речиси секогаш има свој мотив! Така што можеме да комуницираме подобро едни со други, така што им е полесно да ги разбереме луѓето околу луѓето и самите, како и другите луѓе и нивните сопствени акции, треба да зборуваме за тоа што е мотивација.

За една личност да иницира и да биде упорна во извршувањето на спортска активност, важно е да има одредено задоволство од тоа. Бидејќи тоа е тешка активност што бара напор, потребна е мотивација за да се направи тоа. Добро познато е дека мотивацијата го одредува нашиот живот. За било која работа или спорт ако не сме мотивирани или не постои нуту мал процент на мотивираност нема успех. Само најдобрите напредуваат и затоа е важно постојано да се подобруваме за да ги постигнеме своите цели било тоа да се финансиски, физички или лични. За да го постигнеме сето ова, нашата мотивација одредува колку брзо и колку далеку ќе стигнеме.
За да изградиме мускули или да сакаме да слабееме всушност е лесно, но проблемот е во тоа што е потребно време. И едните и другите бараат постојана посветеност, но најголем дел од луѓето нема да успеат, потребна е мотивација и потребно да се истрае.
Мотивацијата игра апсолутно суштинска улога во спортот и во секојдневниот живот. Всушност мотивацијата е еден од клучевите за физички или целосен успех.

1.5.4 Проблеми кои можат да бидат поврзани со мотивација

Треба да се види дали мотивите се вродени или стекнати или дали постојат и двете. Дали причините се физиолошки, психолошки или социјални или дали можат да потекнуваат од сите три извори. Да утврдиме дали има несвесни мотиви покрај свесните. Дали тие се состојат едноставно во барање задоволство и избегнување болка или ако има и други посложени фактори. И на крајот на краиштата она што го бараме е да знаеме кои фактори го одредуваат и управуваат со однесувањето на човечките суштества.
Во животот честопати се стремиме кон високи цели, но понекогаш се плашиме од работата и напорот што ќе треба да ги вложиме за да ги постигнеме нашите цели, па затоа се откажуваме. Решението лежи во мотивацијата. Мотивацијата може да ни помогне да истраеме во следењето на нашата волја и постигнување на невозможното. Мотивацијата има врска со мислите, како и со емоциите и со однесувањето, поради што е еден од најважните процеси на ментално ниво.
Мотивацијата е поврзана со сите ситуации во секојдневниот живот. Постојат многу различни фактори кои влијаат на мотивацијата, вклучително и оние што се биолошки, социјални, когнитивни и емоционални. Мотивацијата на човекот е гаранција за успех.
Мотивацијата за разни научници е разбрана на различни начини. Некој се придржува до мислењето дека мотивацијата е тоталитет на процесите одговорни за мотивацијата и активностите, додека другите ја одредуваат мотивацијата како тоталитет на мотиви.
Мотивот е совршен или материјален предмет, чие постигнување е значењето на активноста. Мотивот често се меша со потребата или целта, но потребата е потсвесна желба да се елиминира непријатноста, а целта е резултат на свесен процес поставување на целта. На пример, гладот е потреба, желба за јадење е мотив, а храната на која рацете на лицето се повлекува е цел.
Мотивацијата е комплексен психолошки феномен, со кој е поврзана неговата разновидност. Мотивацијата го поттикнува, го насочува и го одржува однесувањето на луѓето. Мотивацијата се однесува на динамичниот дел од личноста и се разликува од поимите како чувства и личност и исто така е желба или волја да се направи некоја работа. Мотивираната личност може да си постави долготрајна цел. Мотиватор е она што ја поттикнува личноста на дејствување и исто така влијае на однесувањето на поединецот. Мотиватори може да

бидат награди или пак пофални зборови кои ја зголемуваат желбата за задоволување на одредена желба. Наградата следува после појавата на одредено однесување, за поткинување на позитивното однесување и исто така со намера истото да се повтори.

2. Видови на мотивација

За да ги остваримe нашите цели, потребна ни е движечка сила, комбинирана со вложување напор и насочени активности, сето ова ја претставува мотивацијата. Мотивацијата е оној внатрешен мотор кој не води кон целта и не тера да бидеме истрајни и да не потклекнеме пред препреките. Патот до целта е процес, често трнлив, а на нас е да ја откриеме и да ја изградиме силата на умот и телото за успешно да го поминеме. Бидејќи и мотивацијата се гради. Може да се каже дека не постојат немотивирани луѓе, туку само оние кои не научиле како да се мотивираат. Клучот на мотивацијата е самодовербата, односно ставот јас го можам тоа, организацијата и управувањето со времето. Добро мотивираната личност е како маратонец кој стигнува на целта. Лошо мотивираната личност нема јасна цел, сака успех преку ноќ и се откажува пред препреките. Многу животни промашувања им се случуваат на луѓе кои не сфатиле колку биле блиску кога се откажале, рекол пронаоѓачот Томас Едисон. Никогаш не е доцна да бидеме она што би можеле да бидеме, рекла англиската писателка Мери Ен Еванс. Покрај мотивација која е во функција на опстанокот и преживувањето, исхрана и продолжување на видот, егзистираат и надворешна (екстринзична), внатрешна (интринзична) и идентификациска. Мотивацијата е еден од најважните клучеви за успех, вклучително и спортот. Ако научиме да се мотивираме, тогаш животот ќе ни се промени на подобро, нема да дојде долго. Ако мотивацијата за спорт не е доволно силна, тогаш не треба да очекуваме голем успех. Треба да се знае дека мотивацијата на бодибилдер нема да биде мотивација за друг спортист. Секој спорт има свој начин на интерес, што целосно одговара на спецификите на тренинзите. Спорт мотивацијата се состои од два дела: кратки и долги. Краткорочна мотивација е решение за надминување на пречка овде и сега, за да се постигне одредена цел во одреден период на време. Додека долгорочната мотивација е решение за да се постигне повисока цел, на патот кон кои е составена од мал успех.

Надворешна мотивација - Ова е мотивација која не е поврзана со содржината на некаква активност, но се должи на надворешни околности (учество во натпревари за да добие награда, итн.)

Внатрешна мотивација - Ова е мотивација поврзана со содржината на активностите, но не со надворешни околности (спорт, бидејќи обезбедува позитивни емоции)

Позитивна мотивација - Ова е мотивација врз основа на позитивните стимулации (ако нема да бидам каприциозен, тогаш родителите ќе играат компјутерска игра и слично)

Негативна мотивација - Ова е мотивација врз основа на негативни стимулации (ако нема да бидам каприциозен, тогаш родителите нема да ме караат, итн.)

Одржлива мотивација - Ова е мотивација врз основа на природните потреби на едно лице (задебелување жед, глад, итн.)

Нестабилна мотивација - Ова е мотивација која бара постојана надворешна поддршка (откажување од пушењето, телесната тежина итн.)

Стабилната и нестабилната мотивација варира и по типови. Постојат дополнителни

2.1 Типови на мотивирање

Има разни типови на мотивирање кои влегуваат во создавање на конзистентна програма за вежбање, имаат цели, се подготвуваат, се дисциплинирани и остануваат посветени. Но, една од најважните е мотивација. Често чекаме мотивација за да вежбаме, мислејќи дека еден ден ќе се разбудиме и ќе бидеме таму. Она што е точно за многумина од нас, е тоа што мотивацијата за работа е најсилна во фазата на планирање, бидејќи повеќето од нас работат за некоја идна цел, како губење на тежината. Кога го планираме идниот тренинг, сме во сосема поинаков простор за главата. Веројатно сме опуштени, одморени и се чувствуваме добро, можеби се визуализираме себеси како минуваме низ тренингот и како да бидеме успешни. Но, што се случува кога алармот ќе ни зазвони во 5 часот наутро? Или кога се враќаме дома после долг работен ден? Таа мотивација не може да се најде.

Мотивацијата е тешка, но разбирањето само што е тоа и како да го искористиме во своја полза и како може да ни помогне да ја искористиме својата моќ.

Важно е да се знае од каде доаѓа нашата мотивација и дека постојат неколку различни типови на мотивирање.

-Индивидуална мотивација насочена кон одржување на саморегулација (жед, глад, избегнување на болка, температурна поддршка итн.)

-Групна мотивација (грижа за потомство, во потрага по своето место во општеството, одржување на структурата на општеството, итн.)

-Когнитивна мотивација (игри, истражувачко однесување)

Покрај тоа, постојат посебни мотиви кои ги пренесуваат активностите на луѓето:

Мотив само-афирмација

- Желбата да се тврди во општеството, добијте одреден статус, почит. Понекогаш таквите желби се однесуваат на мотивацијата на престижот (желбата за постигнување и одржување на повисок статус).

Идентификација на мотивот

- Желбата да личи на некој (авторитативен, идол, татко, итн.)

Мотив на моќност

- Желбата на едно лице да влијае врз околината, ги води, ги насочува своите постапки.

Надворешни мотиви - Факторите кои ги поттикнуваат активностите се надвор од активност (престиж, материјални бенефиции, итн.)

Мотив само-развој

Желбата за личен развој, спроведувањето на нејзиниот потенцијал.

Мотивирано достигнување

- Желбата да се постигнат најдобрите резултати и да ја совладаат вештината во нешто.

Проложни мотиви (општествено значајни)

- Мотиви кои се поврзани со чувство на долг, одговорност за луѓето.

Припадност мотив (пристап)

- Желбата да се воспостави и одржува контакт со други луѓе, за контакт и пријатна комуникација со нив.

2.2 Мотиватори кај спортистите

Мотиватори се чинители кои ја поттикнуваат личноста на дејствување и влијаат на однесувањето на поединецот. Мотиватори се награди или пак пофални зборови кои ја зголемуваат желбата за задоволување на одредена желба. Постои долга листа на работи кои можат да стојат на начинот на вежбање, но тоа не мора да биде така. Единствениот начин да се мотивираме да вежбаме е да почнеме со еден многу важен чекор: да не чекаме. Мотивацијата никогаш нема да се случи. Мораме да го направиме ние тоа. Вистинската мотивација доаѓа од нас и имаме различен спорт кој што можеме да го избереме. Мотивацијата е тоа што може да се менува секој ден. Можеби вчера сме биле мотивирани да вежбаме едноставно затоа што тоа е она што обично го правиме првото нешто наутро. Следниот ден, тоа не функционира затоа што се чувствуваме уморни. И што тогаш? Можеби ќе треба да пронајдем некоја поинтересна причина да станеме од кревет, а можеби ни треба награда. Што и да е, можеби ќе треба да поминат низа различни опции, пред да го пронајдеме она што ќе не движи. И покрај тоа, мора да направиме некои промени за да направиме мотиваciска работа за нас. Ако имаме премногу пречки и ќе се откажеме. Мотивацијата е само еден дел од тоа да се стане вежбач и веројатно е она со кое се бориме кога ќе започниме. Наместо да дозволиме таа мотивација да исчезне, треба да размислиме за тоа, на пример навистина сакаме да го надминеме губењето на тежината и да изгледаме добро. Луѓето кои вежбаат бараат причини да го прават тоа, бидејќи знаат дека тоа го прави животот подобар. Да размислиме за тоа што ќе ни го подобри животот и ќе најдеме мотивација за постојано движење. Лесно е па дури и важно, како дел од процесот на поставување цели да се направат планови за вежбање. Тоа е продолжение што понекогаш ги привлекува луѓето. Овде влегува мотивацијата. Дава цел и насока на нашето однесување, обезбедувајќи го внатрешниот притисок што ни треба за да ги надминеме изговорите и да започнеме. За жал понекогаш не пушта кога најмногу ни треба. За спортистите мотивацијата за вежбање може да потекнува од желбата да се натпреварuваат и да победат. За другите вежбачи, тоа може да потекнува од желбата да бидат здрави или да живеат подолго. За многумина, губењето на тежината е целта. Многумина од нас веруваат дека мотивацијата ќе дојде кај нас ако чекаме доволно долго: еден ден, ќе се разбудиме и конечно ќе сакаме да вежбаме. Реалноста е дека мотивацијата е нешто што можеме и треба да го создадеме за самите себе.

2.3 Успехот како водечки мотиватор кај спортистите

Успехот не е едноставен. Успехот не се стекнува само со коментирање на другите луѓе и секојдневно размислување на тоа, а без превземање никаква акција. Ниту еден успешен човек, без разлика дали е бизнисмен, спортист, глумец, не ја добил својата слава и успех на подарок. Сите тие постојано ги кажуваат основните работи за да стигнете таму каде што сакате, само треба да пазите на деталите. Тоа се позитивните мисли, трудољубивоста и најбитното од се, упорноста и мотивираноста. Некој ќе каже дека тоа е многу едноставно. Секој си се смета себе си за упорен, мотивиран и позитивен човек. Но тоа кај многу луѓе е површно. Кај многу луѓе тоа се гледа само од надвор, додека внатре во себе си ни тие самите не веруваат во тоа. На тој начин никогаш нема да стигнеме до посакуваната цел. Никој не е роден успешен. Секој сам треба да си заслужи. Ако се плашиме да направиме нешто и ако мислиме дека нема да успеме, не сме доволно мотивирани, немаме мотив тогаш воопшто и

да не започнуваме да сонуваме и да си поставуваме цели. Никогаш нема да ги остваримe. Ако не пробаме, нема да знаеме. Ако пробаме и не успееме, се јавува поголема желба за тоа што го посакуваме и стануваме поцврсти. Така твојата цел е неизбежна. Да не се плашиме од неуспех, да бидеме свои, да бидеме позитивни. Исто така најважно за еден спортист на терен е нормално да биде фокусиран, да биде сконцентриран и сите проблеми да ги остави надвор од теренот, бидејќи кога доаѓа на теренот тука треба тие 40 минути на пример во кошарката или 90 минути во фудбалот или во друг спорт, да даде се од себе. Затоа што единствен начин да се победи натпревар е да се даде се, бидејќи денеска е таков спортот, сите знаат да играат, нема веќе потценување на јаки и слаби екипи, туку секој може да победи секого и ако не си потполно фокусиран и мотивиран на теренот и случувањата тогаш многу лесно можеш да го загубиш тој натпревар. Треба да се вложи многу. Навистина треба да вложи премногу за да се биде успешен, тоа се тренинзи, откажувања од многу работи. Доколку ти си среќен, ако одиш на тренинг додека другите излегуваат, тогаш си ти тоа што треба да бидеш. Многу работи треба да се откажат, но после долго време тоа ќе се врати на некој начин доколку си се трудел и работел, ако си бил вреден во таа работа, за било кој спорт тоа ќе се исплати еден ден. Јас верувам во тоа и треба сите млади спортисти да веруваат дека колку понапорно работиш подобар ќе биде резултатот и мотивот на крај.
Реалноста е дека без напорна работа за негово остварување, сонот ќе остане само сон. Талентот е исто така важен за развитокот на еден млад спортист, успехот бара одредени жртви, а без мотивираност ништо. Да се биде професионален спортист го сметам за привилегија бидејќи тоа се едни од ретките луѓе кои го работат од се срце она што го сакаат и од тоа заработуваат. Спортистот се гради преку натпреварувањето, затоа турнирите се најбитниот дел од креирањето на спортистот. Потребни ни се луѓе кои ќе го сакаат спортот и ќе бидат во можност да вложуваат во него, но потребно е и да се вложи во изградба на терени за да имаат децата каде да тренираат. Кога се имаат финансиите се друго е полесно. Пред натпревар не треба да не прашуваат дали сме психички подготвени, туку излегуваме на терен и да го даваме својот максимум. Сега акцентот се става на друго место, дали спортистот е во депресија и слично, па дали е внатрено или надворешно мотивиран. Но, мора и секој спортист да работи на својата самодоверба и мотивираност доколку сака да биде успешен. Треба и да се научи дека се излегува на терен за да се победи, а не само да се учествува.

3. Како да се мотивираат спортистите

Секој спортист без разлика дали е рекреативец или професионалец, доаѓа до точка кога ја губи сета мотивација и волја да тренира. Честопати се случува по долга пауза, тешко да одлучиме повторно да започнеме со тренинзи. Причините не се секогаш познати на прв поглед, но она што треба да не утеши е дека секогаш постојат начини да се започне.
Менталната демотивација, поради разни секојдневни проблеми, е најчеста причина за слаба мотивација за тренинг и напредок кон одредена цел. Само општеството околу нас има големо влијание врз нашето расположение. Негативното влијание на медиумите е се повидливо, како и искривеното претставување на концептот за убавина преку медиумите, што е особено точно за жените. Премногу обработени фотографии се обидуваат да покажат нешто, или некој многу поубав отколку што навистина е, па се добива впечаток дека никогаш нема да изгледаме толку добро, додека реалноста е тотално поинаква. Исто така,

работното место е уште еден голем фактор за демотивација. Исклучително многу луѓе прават работа што не им се допаѓа, или мора да ја работат затоа што немаат друг избор. Парите се дел од нашите животи и за жал не можеме без нив и многу често се главната причина за демотивација. Недостигот на пари за членарина во некој од фитнес центрите, или некои од сличните причини може да бидат причина за демотивација. Од друга страна, тоа е само изговор за некои луѓе, бидејќи трошат многу поголеми суми пари за облека или дури и за некои работи што негативно влијаат на нашето здравје. Ние треба да знаеме дека нашето здравје е всушност бесценето и дека нашата благосостојба е далеку поголема од финансиските придобивки што би ги реализирале. Како тогаш да се пристапи кон проблемот на мотивација? Да си поставиме прво цел. Но, не недостижна цел, туку реална, до која ќе стигнеме во одреден одреден рок што ќе го поставите однапред. Нема поубаво чувство отколку кога ќе постигнете нешто што сте го замислиле и тоа благодарение на тоа! Често, околината околу нас ќе забележи дека се менуваме физички, па често ќе има позитивни реакции, што е уште поголем поттик да се држиме до поставената цел. Со нетрпение очекувајте тренинг! Не гледајте на тренинзите како нешто тешко и нешто што треба да го направите, туку како уживање во времето што сте го посветиле на себе. Тоа е вашиот дел од денот! И да, болките во мускулите се добри! Барем знаеме дека правиме нешто добро и тренирате добро. И да ги заборавеме проблеми додека тренирамде бидејќи трениираме за себе. Резултатите ќе дојдат сами по себе. Да научиме за себе, да следиме како реагира нашето тело на одредена вежба или тренинг, како се чувствуваме. Да се научат кои вежби ни одговараат. Да не форсираме ако нешто не работи, туку полека да ја следиме ситуацијата и да зголемиме го интензитетот. Одморот е клучен фактор во секој тренинг или спорт. Наместо да се прескокне тренингот, да се одмориме тој ден, но следниот тренинг треба да биде посилен и поинтензивен, но од причина што сме одморени и можеме да се справите со тоа. И, конечно, најважно да не ги имитираме другите, туку себе си. Некој побрзо ја достигнува целта и некој треба да работи напорно за да ги постигне поставените цели, но затоа таквиот напор е уште повеќе ценет. Кога гледаме резултати за себе, нашата мотивација ќе расте и самите ќе поставиме нови и повисоки цели и на крајот ќе ги постигнеме. Мотивацијата е еден од најважните клучеви за успех, вклучително и спортот. Ако научиме да се мотивираме, тогаш животот ќе ни се промени на подобро. Спортот бара напорна работа, па мотивацијата е клучот за успехот. Мотивацијата е она што не тера да трениираме повеќе од другите. Поголемиот дел од успехот се постигнува при тренингот. Со цел да се постигнат очекуваните резултати, или да се движат нагоре во кариерата, сите ние треба да имаме мотивација. Ова се однесува на секоја професионална дејност. Сепак, во спортот е особено забележливо. Ова е местото каде што лицето работи на работ на своите функции. Мотивација во спортот е голема поддршка за да ги протурка. Колку повеќе има мотивирани спортисти, толку повеќе се добри резултатите. Многу луѓе се занимаваат со спорт, но не и многу од нив се мотивирани. Покрај внатрешните мотиви, потребни ни се и надворешни. Всушност мотивација е нешто што се раѓа во нас, и стимулот доаѓа од надвор. Преку мотивација, можеме да зацртаме цел за себе, како ќе ја постигнеме и што не чека на патот кон постигнување на нашата цел. Мотивацијата е незаменлив пријател, бидејќи е способна да не потсети зошто на една личност и е потребна самоконтрола, истрајност итн. Да не заборавеме да ги пофалиме за секој успех, па дури и мал, затоа што тоа ќе создаде чувство на прекрасен поттик, кој исто така го задржува нашата мотивација за овој спорт. Ова со текот на времето е потреба и начин на живот. Само комбинацијата на овие две компоненти ќе доведе до очекуваниот резултат, никогаш да не се откажуваме така лесно,

од нашиот мотив и мотивација кон спортот. Мотивацијата во спортот е потешка од процесот во обуката. Спортското достигнување не е вештина или талент, туку силата на волјата и цврстината на карактерот, кога се менува од сакам во морам. Кога луѓето се соочуваат со пречки, тие во таква ситуација ги покажуваат карактеристиките на победникот. Кога ќе се најде храброст да се продолжи со тешкиот начин на спортот, тогаш лицето станува победник. Психолозите велат дека самодисциплината е вроден квалитет, затоа некои луѓе се веќе родени со оваа склоност, додека други велат дека ова се учи низ животот. Дисциплината се исплаќа, затоа што води до здравје, до одлична фигура, до успех. Треба да развиеме дисциплина и го најдеме вистинскиот мотиватор за играње спорт. Да ја замислиме нашата иднина, да се откажеме од лошите навики, да утврдиме кои навики ни се потребни за да бидеме среќни и да се надминеме себеси. Да го храбриме спортистот дури и кога неговиот напредок е побавен или стагнантен. Охрабрувањето е дефинитивно позитивно и мотивационо, додека гневот, незадоволството од нагласувањето, подвлечените и чести укори се тотално немотивирачки. За да постигнеме успех во кој било спорт или атлетски натпревар, многу е важно да се фокусираме на нашиот ум исто колку што се фокусираме и на телото. Здравиот ум е оној кој води кон добро вежбање, подготовка и фокус за време на натпреварот. Токму затоа и спортската психологија зазема голем замав во последно време, помагајќи им на многу големи атлети да ги подобар своите вештини и да го достигнат својот потенцијал. Каде ние треба да ја бараме мотивација за спортување? Само да сакаме да победиме не е доволно, треба да копнееме за лесно да ги надминеме пречките што се појавуваат на патеката на секој спортист. Она што го разликува спортистот од шампионот е насоката и количината на психичка енергија што ја одвојува за своите постапки. Спортистите и тренерите треба разговараат за мотивацијата, да разговараат што повеќе и што може да се стори за да ги задржат и зголемат своите перформанси. Мотивација е потребна за задачите кои бараат сила и издржливост, висока самодоверба и подготовка за натпревар. Токму затоа и мотивациските говори од нашиот тренер имаат толку силно влијание врз вас. Но доколку тоа самите го правиме, мотивацијата се зголемува уште повеќе. Мотивацијата на спортистот се обучува секој ден. Мотивацијата е секојдневна задача и е важна во тренинзите, како и во натпреварите. Од суштинско значење е да се започнува секој ден повторната средба со спортистот со добар личен тон, активно расположение и насмевка. Да се обрнете посебно внимание на состојбите на напнатост и нервоза што не опфаќаат пред или за време на натпреварите. Спортистите ќе ги апсорбираат како сунѓер и ова често може да влијае на нивните перформанси. Мотивацијата на спортистот за перформанси се зголемува доколку е во посебна врска со својот тренер. Тренерот мора да се консултира со својот спортист, да ги слуша неговите мислења и објаснувања, да прави мали компромиси. Тренерот мора да ги создаде комуникациските ситуации. Некои спортисти се поспремни за комуникација, други се потивки на свој начин, но без исклучок сите чекаат тренерот да комуницира со нив.

3.1 Теории за мотивација

Тие ги проучуваат и анализираат потребите на едно лице, нивната содржина и како се поврзани со неговата мотивација. Тие се обидуваат да разберат дека тој го охрабрува лицето на некаква активност, што треба да го мотивира неговото однесување.

Сите ја знае онаа ситуација кога сме решиле да постигнеме одредена цел, дека сме решиле да ја постигнеме целта, но поради некоја причина нема доволно искри и емоции во првичниот притисок. Зошто се случува ова? Се верува дека едно лице нема доволно

мотивација. Со работа, труд и напори на едно лице и ако сме мотивирани и сакаме да направиме нешто, се постигнува одредена цел. Зошто вреди да се прави за ова. Треба да најдеме цел за која сме навистина подготвени за работа и ден и ноќ. Треба да ни се допадне многу и внатрешно, треба да разбереме дека треба да сме подготвени да се бораме за неа до крај. Мора правилно да ја поставиме задачата. Ако не знаеме каде доаѓаме, тогаш на крајот ќе се најдеме таму каде и да посакаме. Неопходно е јасно да се знае кога сакаш да добиеш нешто кога и каде. Мора јасно да го замислиме тоа за кое оди во битка. Важен фактор е постојано читање на книги и гледање на видеа, надоградување на своето знаење, посетување курсеви, сертификати, каде што директно постои тема на ревност и движење на лицето напред. Тие ќе ни помогнат да ги надополнуваме батериите и да ни дадат одговорност за бодрост, нема да се предаваме така лесно, ќе бидеме мотивирани до крајност. За многумина опција е и возбудата. Така можеме да се мотивираме да го зголемиме квалитетот или брзината на работа, споредување на нашите резултати со индикаторите на друго лице. Ќе имаме желба да се пробиме напред, ќе имаме желба да се докажеме на себе и на другите дека сме подобри од друго лице. Важно е да ги запомниме нашите претходни успеси и да веруваме дека победата е сеуште напред. Одлично е ако сме опкружени со луѓе кои мислат на ист начин и не поддржуваат во нашите напори. Во каква било форма на активност, влијанието врз едно лице се применува со користење на одредени мотиви, дејства, исходи, резултати. Тоа се должи на мотивацијата што може да се развие, дури и не го сака тоа самостојно. Некои мотиви меѓусебно се надополнуваат едни со други, некои се во конфликт. Тие се зајакнуваат меѓусебно, тогаш активноста на човекот е искривена, зошто тој, на крајот, тоа го отежнува утврдувањето зошто го сторил тоа, а не инаку. Покрај тоа многу мотиви не се реализираат. Сепак важно е да се напомене дека голем број фактори можат да влијаат на тоа дали внатрешната мотивација се зголемува или намалува преку надворешни награди. Важноста или значењето на самиот настан честопати игра критична улога. Спортист што се натпреварува на спортски настан може да ја смета наградата на победникот како потврда за компетентноста и исклучителноста на победникот. Да се биде успешен, без разлика на спортот, на секој спортист му носи вистинско задоволство и самозадоволство, овозможувајќи му да добие признание за сите напори и време што се потрошени на тренинзите. И колку е потежок патот до вистински успех толку е повисоко нивото на искусено задоволство. Кога резултатите ќе станат забележливи и значајни, а луѓето околу нив ќе ги препознаат, тоа секако ќе влијае на самопочитта на спортистот, ќе му овозможи да го почувствува сопственото достоинство и во некои случаи да стекне доверба. Долгорочните цели и перспективи даваат доверба не само во сегашноста, туку и во иднината. За да не ни е досадно и да не сакаме да започнеме уште еден тренинг, треба внимателно да ги избереме вежбите. Тие треба да бидат интересни и разновидни. Ова има позитивен ефект врз спортските достигнувања. За да бидеме мотивирани, мора секогаш да имаме желба да се одржуваме во добра форма, да чувствуваме сила и енергија. И ова е вистинската вистина. Спортистите спаѓаат во категоријата на луѓе кои се горди на она што го работат. Тие постојано доживуваат наплив на сила, полни со енергија, гледаат во иднината со доверба, имаат јасна претстава за своите намери и цели. Ова ви овозможува да најдеме јасна смисла на животот, а тоа е да живееме за да постигнеме нешто. Таквиот став го разликува спортистот од општата сива толпа. Да се биде активен и да се спортува е да се живее живот со настани. Гледајќи ги оние кои успеале целосно да се надминат себеси, да постигнат сто процентно враќање и самодисциплина, ќе биде тешко да се најде друг изговор за да не вежбаме. Треба да знаеме дека пропуштениот тренинг веднаш го враќа секој

спортист два чекори назад, без разлика колку напорно работел порано. Но и секој спортист се соочува со момент кога неговата мотивација почнува да слабее, а понатамошната желба за вежбање постојано опаѓа. Ова може да се случи и за време на активниот период на постигнување на целта, кога сите тешкотии, се чини, останаа зад себе, и по целосен триумф - добивање на негуваниот резултат. Надминувањето на овој пад не е многу лесно. Главната работа е да се собереме и да не се откажуваме. Не многу успеваат. На крајот на краиштата, огромен број луѓе почнуваат да се занимаваат со спорт, но само неколку успеваат да постигнат вистински успех. Малку всушност ја постигнуваат својата цел, а останатите само губат време тие зборот сакам го заменуваат со мора. Ако спортистот има вистинска мотивација, тој никогаш нема да биде запрен од период на пауза или неуспех. Секогаш оди подалеку и знае да работи на своите грешки. Ова е вистинска волја, која се состои во тоа што тешкотиите и пречките не се кршат, туку уште повеќе се смируваат. Покрај тоа, постои еден трик кој ни овозможува брзо да го надминеме раздорот. За да излеземе од период на слаба мотивација, треба да го следиме напредокот. Не постои универзална програма за обука која одговара на апсолутно сите без исклучок. Затоа, ако часовите престанат да носат резултати, потребни се промени. Во спротивно, задоволството од обуката нема да се врати. Треба да експериментираме и да избереме што точно ни одговара. Една позната изрека која вели дека не треба да се жалиме на слаб метаболизам и генетика, само треба да станеме од каучот и да почнеме да работиме на себе, да си поставиме цел и да веруваме во себе. Не треба да заборавиме дека, пред сè, треба да се победиме себеси, а потоа никакви тешкотии повеќе нема да бидат пречка. Има многу фактори за мотивација за спорт. Има важни, но прилично едноставни моменти кои ни дозволуваат да најдеме сила и волја да се осигураме дека нема да изгубиме интерес или желба за спорт. Успех ни носи задоволство, самозадоволство, признание за повторените напори потрошени на исцрпувачки тренинзи. Колку е потежок патот до успехот, толку е поголемо чувството на задоволство. Исповед е кога забележливите и значајни резултати од засилениот тренинг ќе ги препознаат луѓето околу нас, се појавува самопочит и самодоверба, сето тоа предизвикува чувство на самопочит. Само развој и раст поставените цели, перспективите даваат доверба и во сегашноста и во иднината. Квалитетни тренинзи за да избегнеме чувство на досада, неподготвеност за следниот тренинг, потребно е внимателно да избереме вежби. Интересните и разновидни вежби позитивно влијаат на постигнувањата во спортот. Да бидеме дисциплинирани и работеме на себе се две основни правила за самореализација во спортот, независно од глобалната природа на задачите поставени за себе. Ова се доста тешки и тешки моменти, бидејќи треба да направиме многу жртви, да се одречиме од многу работи, да се откажеме од прошетки, забави, хоби. Прилично е тешко да одбиеме многу, но токму овие тешкотии ни даваат сила и железна волја, без која едноставно не можеме да постигнеме во вредни резултати животот. Понекогаш спортистите се соочуваат со момент кога мотивацијата слабее и оди во опаѓање. Ова се случува не само во моментот на активниот период на постигнување на зацртаната цел, туку и по добивањето на долгоочекуваниот резултат - триумф. Во оваа фаза се изразуваат симптоми на опаѓање и прекин на мотивацијата: кога ќе се појави чувство на самосожалување, спортистот не дава сè најдобро на тренинзите со полна сила. Недостатокот на задоволство од обуката престанува да биде алатка за само-развој и станува рутина. Времетраењето на часовите се намалува - и часовите траат многу помалку. Прилично е тешко да се надмине претстојната рецесија. Главната работа во овој период е да не се откажувате и да соберете сила. Но, не успеваат сите, бидејќи многу луѓе почнуваат да се занимаваат со спорт, но само малкумина

постигнуваат вистински успех. Мал број проценти ги постигнуваат своите цели. Ако спортистот има вистинска мотивација, периодот на рецесија или неуспех нема да го спречи. Ќе оди понатаму и ќе работи на себе, за подобрување на самиот себе и своите резултати. Ова е силата на волјата, кога пречките и тешкотиите не се кршат, туку, напротив, темпераментот. Спортскиот начин на живот не е само спорт. Неопходно е правилно да се формира дневен режим, да се воведе здрава и богата со витамини храна во исхраната, да се искорени лоши навикии спијте најмалку седум до осум часа на ден. Музиката за време на тренингот му помага на телото да го ослободи адреналинот во крвотокот и е моќно оружје во рацете на мотивацијата. Слушањето на нашите омилени музички комбинации помага да се вклучиме во спортот. Мотивацијата е резултат на многу работа на себе, за да не излеземе брзо треба редовно да се мотивираме. За да го направат ова, спортистите користат различни методи: желбата да се биде прв, борбата против противникот, конкуренцијата со кој било. Мотивацијата се менува, ако порано постоела желба да се има убаво тело за да се задоволи некого, сега тренинзите се наменети за сопствена реализација. Џогирање во раните утрински часови, темперамент и го обликува карактерот, многу влијае на начинот на живот. Дури и на најуспешните спортисти им е потребна систематска мотивација за спортување. Невозможно е постојано да се остане на висина само преку применетата сила. Мотивацијата е важна работа, бидејќи без неа е доста тешко да се постигне посакуваниот резултат. Спортот е секогаш потребен, но го започнуваме само кога нешто треба да се промени: да се ослободиме од вишокот килограми или да ја зголемиме издржливоста. И кога ќе почнеме да го поправаме сето ова, треба да се соочиме со тешкотии, бидејќи воопшто не е лесно да се присилуваме да работиме на нешто што досега не сме го направиле. Главната работа е јасно да сфатиме дека ништо не може да се постигне само така. За да го добиеме првиот резултат, треба да се потите најмалку еден месец, па дури и неколку. Но, ова е само почетната фаза. Забележлив резултат се јавува само по шест месеци секојдневна, напорна работа. Но, откако ќе работиме напорно, можеме да ги видиме нашите различни можности, да го подобрите нашето здравје, да ги погледнеме постигнатите успеси и со задоволство да им ги покажеме на другите. Никогаш не треба да кажеме дека ќе почниме од понеделник или од први, што е најчест наш изговор, мора да почнеме сега. За да постигнеме повеќе, неопходно е да се надминат повеќе препреки кои се појавуваат. Во спортот треба да се работи напорно и да се работи напорно за да се постигнат рекорди и победи.

Но што всушност ни претставува спортот? Почетниот чекор на мотивација е специфичен одговор на поставеното прашање зошто ни е потребен спортот и што тие на крајот даваат. Причините можат да бидат многу и сосема различни: Довербата во спортот е тесно поврзана со одредени работи, како што се надминување на сопствените стравови и слабости, способност да се направи нешто повеќе, способност да тренира волја, да изгради свој карактер итн. Спортските активности не само што го тренираат физичкото тело, туку помагаат и да се работи на внатрешно ниво. Личноста која редовно се занимава со спорт се чувствува самоуверена и има силен карактер. Здравствена состојба во спортот благотворно делува на здравјето: издржливоста, отпорноста на стресни ситуации, се зголемува физичката сила, се подобрува имунитетот на организмот и неговата отпорност на бројни болести. Го подобрува дигестивниот систем и кардиоваскуларната активност. Исто така придонесува за формирање на сопственото тело. Тие ви дозволуваат да изгубите или стекнете тежина по ваша дискреција, да изградите мускулна маса, да формирате убаво тело. На убаво тело не само што другите му се восхитуваат, туку обезбедува и многу различни придобивки. Признание на луѓето кои се занимаваат со спорт имаат почит и се популарни

меѓу другите. Дисциплината во спортот бара редовно изведување на одредени дејствија: одење на тренинг при мраз, студено, врнежливо време односно лошо време, рано станување и правење утрински вежби и џогирање, диета, па дури и ако немате сила, правете различни вежби. Овие постапки предизвикуваат дисциплина, карактер на темперамент и од нив зависат одредени резултати. Благосостојба и расположение за време на тренингот, телото ослободува хормони на радост. Благодарение на нив, после часовите чувствувате пријатен замор, добро здравје и позитивна перцепција за животот. И човек кој позитивно гледа на животот го исполнува својот свет само со радосни и среќни настани. Секој емотивно има подеми и падови и невозможно е постојано да се одржува висока мотивација. Сепак, постојат многу методи кои поттикнуваат мотивација. Секој човек е господар на својот живот и само од него зависи дали има мотивација или не. И секогаш треба да запомните дека сте способни за многу поголеми достигнувања отколку што мислите. Ова што се прави денес сигурно ќе овозможи утре да се гордееме со нашите успеси и да бидеме во првите редови. Да се биде дел од некој спорт има различни социо – економски добивки. Спортот може и остава големо и позитивно влијание врз личноста, заедницата, па би рекле и во целото општество. Иако спортот генерално се поврзува со помладата популација, сепак тој не ги исклучува сите возрасни групи и пол.

3.2 Дефинирана мотивација

Мотивот е причина да се направи нешто. Мотивацијата се занимава со силата и насоката на однесувањето и факторите кои влијаат на луѓето да се однесуваат на одредени начини. Терминот мотивација може различно да се однесува на целите што ги имаат поединците, начините на кои поединците ги избираат своите цели и начините на кои другите се обидуваат да го променат своето однесување.
Трите компоненти на мотивацијата, Arno l d et al (1991)

Насока – што се обидува да направи човекот.
Напор – колку напорно се труди човекот.
Упорност – колку долго човек продолжува да се обидува

Мотивирањето на другите луѓе е да ги натерате да се движат во насоката во која сакаме да одат за да постигнат резултат. Мотивирањето себе си е за независно поставување на насоката и потоа преземање на акција на дејствување што ќе гарантира дека ќе стигнеме таму. Мотивацијата може да се опише како однесување насочено кон целта. Луѓето се мотивирани кога очекуваат дека акцијата на дејствување веројатно ќе доведе до постигнување цел и ценета награда, онаа што ги задоволува нивните потреби и желби. Добро мотивираните луѓе се впуштаат во дискреционо однесување и во повеќето улоги постои простор за поединците да одлучат колку труд да вложат. Таквите луѓе можеби се самомотивирани, и се доде ка тоа значи де катие одат во вистинската насока за да го постигнат она што тре ба да го постигнат и тогаш ова е најдобрата форма на мотивација. Сепак повеќето од нас треба да бидат мотивирани во поголем или помал степен. Постоат два типа на мотивациа и голем број на теории кои објаснуваат како таа функционира како што ќе дискутираме понатаму.

3.3 Теории за мотивација

Постојат голем број на теории за мотивација кои главно се комплементарни една со друга. Водечките теории се наведени и опишани подолу и сумирани во Табела 3.1.
Најзначајните се оние кои се занимаваат со очекување, поставување цели и правичност, кои се класифицирани како процесни или когнитивни теории.

Табела 3.1 Резиме на теории за мотивација

Категориа	Тип	Теоретичар(и)	Резиме на теоријата	Имплицации
Инструменталност Тејлоризам Тејлор (1911)			Ако правиме едно, тоа води кон друго. Луѓето ќе бидат мотивирани да работат доколку наградите и казните се директно поврзани со нивната работа	Основа на груби обиди да се мотивираат луѓето со стимулации. Често се користи како имплицитно образложение за платата поврзана со перформансите, иако ова ретко е ефективен мотиватор
Зајакнување на мотивација процес		Хал (1951)	Како што се стекнува искуство во задоволување на потребите, луѓето сфаќаат дека одредени активности помагаат да се постигнат целите, додека други се неуспешни. Успешните акции се повторуваат кога ќе се појави слична потреба	Обезбедува основни информации кои позитивно ги зајакнуваат ефективно однесување
Теорија на потребите (содржина)	Хиерархија на потреби	Маслоу (1954)	Постои хиерархија од пет потреби: физиолошки, безбедносни, социјални, почит, самоисполнување. Потребите на повисоко ниво се појавуваат само кога ќе се задоволи помалата потреба	Го фокусира вниманието на различните потреби кои ги мотивираат луѓето и на идејата дека задоволната потреба повеќе не е мотиватор. Концептот на хиерархија нема практично значење
ЕРГ теорија			Три основни потреби: постоење, поврзаност и	Поедноставен и поубедлив пристап кон

Табела 3.1 продолжува

Категорија	Тип	Теоретичар(и)	Резиме на теории	Импликации
Теории на потребите (содржината) продолжи	Теорија на менаџерски потреби МекКлеланд (1973)		Менаџерите имаат три фундаментални потреби: достигнувања, припадност и моќ	Го привлекува вниманието на потребите на менаџерите и важниот концепт на „мотивација за постигнување"
Процес/ Когнитивна теорија	Теорија на очекување Врум (1964) Портер и Лолер (1968)		Напорот (мотивацијата) зависи од веројатноста дека наградите ќе следат напор и дека наградата е исплатлива	Клучната теорија која информира за пристапите кон наградите, односно дека тие мора да бидат врска помеѓу трудот и наградата (линија на видот), наградата треба да биде остварлива и да вреди
	Теорија на цели Латам и Лок (1979)		Мотивацијата ќе се подобри ако луѓето имаат напорни, но договорени цели и добиваат повратни информации	Обезбедува рационално менаџирање со перформанси, поставување цели и повратни информации
	Теорија на капитал Адамс (1965)		Луѓето се подобро мотивирани ако се третираат правично	Треба да има еднакви практики за наградување и вработување.
	Теорија на социјално учење		Ја нагласува важноста на внатрешните психолошки фактори, особено очекувањата за	Влијанија ги извршуваат практиките за управување и учење и развој

Табела 3.1 продолжува

Категорија	Тип	Теоретичар(и)	Резиме на теоријата	Импликации
Модел со два фактори	Поврзани со теоријата на потребите	Херцберг и други (1957)	Две групи фактори влијаат на задоволството од работата: (1) оние кои се суштински за самата работа; (2) оние кои се надвор од работата (надворешни мотиватори или хигиенски фактори) како што се платата и работните услови	Идентификува голем број основни потреби, т.е. достигнување, признание, унапредување, автономија и самата работа. Влијае на пристапите кон дизајнирање на работа (збогатување на работата). Го поткрепува предлогот дека системите за наградување треба да обезбедат и финансиски и нефинансиски награди
Теорија X и теорија Y	Општи пристапи до мотивација	Мек Грегор (1960)	Теоријата X е традиционален став дека луѓето мора да бидат принудени да се формираат; теоријата Y е гледиштето дека луѓето ќе вежбаат самонасочување и самонасочување во служба на целите на кои се посветени	Ја нагласува важноста на посветеноста, наградите и интегрирањето на индивидуалните и организациските потреби

Водечки теории за мотивација

• Теорија на засилување.
• Теорија на инструменталност.
• Теорија за содржина или потреби.
• Процесна или когнитивна теорија.

3.4 Теорија на инструменталност

Инструменталност е верувањето дека ако правиме едно, тоа ќе доведе до друго. Теоријата на инструменталност вели дека луѓето работат само за пари. Теоријата се појавила во втората половина на 19 век со нејзиниот акцент на потребата за рационализирање на работата и на економските резултати. Претпоставува дека луѓето ќе бидат мотивирани да работат доколку наградите и казните се директно поврзани со нивната изведба така што наградите се зависни од ефективно извршување. Теоријата на инструменталноста ги има своите корени во методите за научно управување на Тејлор (1911), кој напишал Невозможно е, низ кој било долг временски период, да се натераат работниците да работат многу понапорно од просечните мажи околу нив, освен ако не се уверени дека големо и тра но зголемување на нивната плата. Оваа теорија дава образложение за стимулативната плата, иако сомнителна. Се заснова на принципот на засилување. Мотивацијата со користење на ово пристап е и се уште е широко прифатена и може да биде успешна во некои околности. Но тоа се базира исклучиво на систем на надворешни контроли и не успева да препознае голем број други човечки потреби. Исто така не го цени фактот дека формалниот контролен систем може сериозно да биде засегнат од неформалниот однос што постои меѓу работниците.

3.5 Теорија на засилување

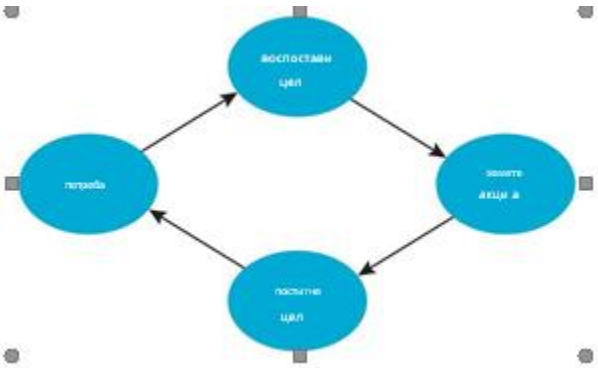
Како што се стекнува искуство во преземање активности за задоволување на потребите луѓето сфаќаат дека одредени активности помагаат да се постигнат нивните цели, додека други се помалку успешни. Некои активности носат награди, други резултираат со неуспех или дури и казна. Теоријата за зајакнување развиена од Хал (1951) сугерира дека успесите во постигнувањето на целите и наградите делуваат како позитивни стимулации и го зајакнуваат успешното однесување, кое се повторува следниот пат кога ќе се појави слична потреба. Колку е посилно, поочигледно и почесто засилувањето, толку е поголема веројатноста дека однесувањето ќе се повтори додека на крајот не стане повеќе или помалку несвесна реакција на некој настан. Спротивно на тоа неуспесите или казните обезбедуваат негативно засилување, што сугерира дека е неопходно да се бараат алтернативни средства за постигнување на целите. Овој процес е наречен закон на ефект. Поврзаниот концепт на оперативно условување (Скинер, 1974) објаснува дека новите однесувања или одговори се воспоставуваат преку одредени стимули, па оттука и условувањето да ги натера луѓето да го повторат однесувањето со позитивно засилување во форма на повратни информации и знаење на резултатите. Концептот сугерира дека луѓето се однесуваат на начин на кој очекуваат дека ќе дадат позитивни резултати. Тоа е поврзано со теоријата на очекување, како што е опишано подоцна во ова поглавје и исто така придонесува за теоријата на учење. Степенот до кој искуството го обликува идното однесување, се разбира зависи прво од степенот до ко поединците правилно ја перципираат врската помеѓу однесувањето и неговиот исход и второ од степенот до кој тие се способни да ја препознаат сличноста помеѓу претходната ситуација и онаа што сега се соочува со нив.

Перцептивната способност варира помеѓу луѓето, како и способноста да се идентификуваат корелации помеѓу настаните. Поради овие причини, некои луѓе се подобри во учењето од

искуство од другите, исто како што некои луѓе полесно се мотивираат од другите. Сугерирано дека теориите за однесување засновани на принципот на засилување или законот на ефектот се ограничени биде ќи тие имплицираат, во фразата на Олпорт (1954) хедонизам од минатото. Тие претпоставуваат дека објаснувањето на сегашните избори на поединците треба да се најде во испитувањето на последиците од нивните минати избори. Во теориите за влијанието на очекувањата се посветува недоволно внимание и не е дадена индикација за какви било средства за однапред да се разликува класата на исходи што би ги зајакнале одговорите и оние што би ги ослабнале.

3.6 Теорија на содржина (потреби)

Теоријата се фокусира на содржината на мотивацијата во облик на потреби. Нејзината основа е верувањето дека незадоволната потреба создава тензија и состојба на нерамнотежа. За да се врати рамнотежата, се идентификува цел што ќе ја задоволи потребата и се избира патека на однесување што ќе доведе до постигнување на целта и задоволување на потребата. Затоа, целото однесување е мотивирано од незадоволни потреби. Овој процес е моделиран на Слика 3.2 подолу:



Слика 3.2 Процесот на мотивација

Има три точки кои произлегуваат од овој модел. Прво луѓето имаат многу потреби во зависност од себе и од ситуацијата во која се наоѓаат. Второ тие можат да избираат секакви цели и активности за задоволување на тие потреби. Трето додека можеме да го набљудуваме нивното однесување, не можеме да имаме одредени потреби и цели кои го мотивирале. Не е мудро да се претпостави дека било кој пристап на мотивацијата ќе им се допадне на сите засегнати од неа. Мора да се препознаат политиките и практиките за мотивација дека луѓето се различни. Теоријата на потреби е развиена од Маслоу, Алдерфер и МекКлеланд, како што е опишано подолу.

3.7 Хиерархија на потреби на Маслоу

Најпознатата класификација на потребите е онаа формулирана од Маслоу (1954). Тој предложил дека постојат пет главни категории на потреби кои се однесуваат на луѓето воопшто, почнувајќи од основните физиолошки потреби и водење низ хиерархија на безбедност, социјална и почит потребата за само-исполнување, најголема потреба од сите. Кога е задоволена помала потреба следниот највисок станува доминантен и вниманието на поединецот е насочено кон задоволување на тоа поголема потреба. Потребата за самоисполнување, сепак никогаш не може да се задоволи. Човекот е сакано животно, само незадоволната потреба може да го мотивира однесувањето, а доминантната потреба е главниот мотиватор на однесување. Психолошкиот развој се одвива додека луѓето се движат нагоре по хиерархијата на потребите, но ова не е нужна јасна прогресија. Пониските потреби се уште постојат, дури и ако привремено мируваат како мотиватори, а поединците постојано се враќаат на претходното задоволни потреби.

Хиерархијата на потребите на Маслоу има интуитивна привлечност и е многу популарна. Но, тоа нема да е потврдено со емпириско истражување како што е она спроведено од Вахба и Бридвел (1979), и бил критикуван поради неговата очигледна ригидност дека различни луѓе може да имаат различни приоритети и тешко е да се прифати дека треба стабилен напредок нагоре во хиерархијата и за погрешните едноставноста на концептуалниот јазик на Маслоу. Всушност, самиот Маслоу изрази сомнеж за
валидноста на строго подредена хиерархија.

3.8 Теорија на ЕРГ (Алдерфер)

Алдерфер (1972) смислил теорија за човековите потреби која претпоставува три основни категории:

1. Потреби за егзистенција, како што се глад и жед - плата, дополнителни бенефиции и работни услови се други видови потреби за егзистенција.
2. Потреби за поврзаност, кои признаваат дека луѓето не се самостојни единици, туку мора се вклучат во трансакции со нивната човечка околина - прифаќање, разбирање, доверливост, информацијата и влијанието се елементи на процесот на поврзаност.
3. Потреби за раст, кои ги вклучуваат луѓето да пронајдат можности да бидат она што се најмногу целосно и да станат тоа што можат.

3.9 Достигнувањето на МекКлеланд – приврзаност – потреби за моќ

Алтернативен начин на класификација на потребите бил развиен од МекКлеланд (1961), кој го базирал главно на студии на менаџери. Тој идентификуваш три потреби како најважни:

1.Потребата за постигнување, дефинирана како потреба за натпреварувачки успех мерена според на личен стандард на извонредност.

2.Потребата за припадност, дефинирана како потреба за топли, пријателски, сочувствителни односи со другите.

3.Потребата за моќ, дефинирана како потреба да се контролира или да се влијае врз другите.

Различни поединци имаат различни нивоа на овие потреби. Некои имаат поголема потреба за постигнување, други посилна потреба за припадност, а трети посилна потреба за моќ.

Иако една потреба може да биде доминантна, сепак, тоа не значи дека другите не постојат. На трите потреби може да им се дадат различни приоритети на различни нивоа на управување. Потребите за постигнувања се особено важни за успех на многу помлади и средни менаџерски работни места каде што е можно да се почувствува директна одговорност за извршување на задачата. Но, на високите менаџерски позиции, грижата за институционализираните, наспроти личната моќ, станува поважна. Силната потреба за припадност не е толку значајна на ниту едно ниво.

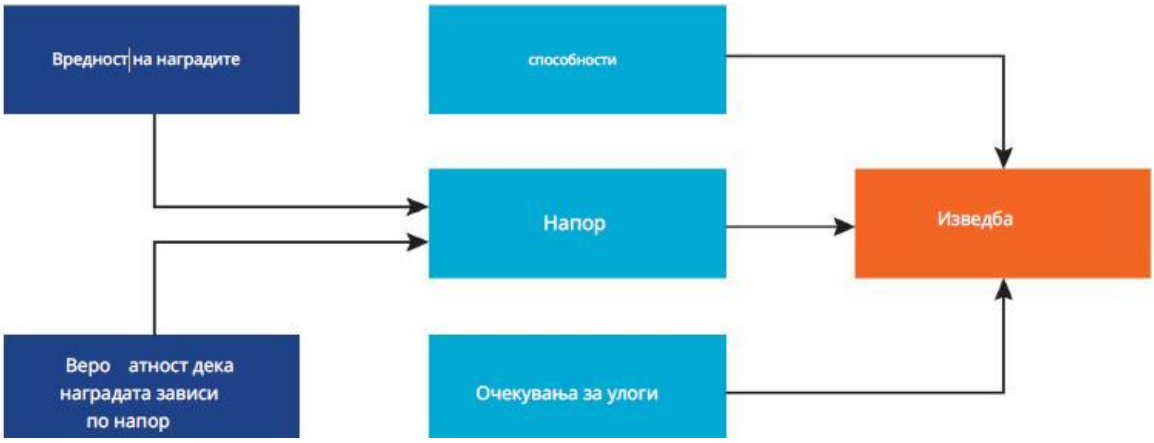
3.1.1 Теорија на процеси

Во теоријата на процесите, акцентот е на психолошките процеси или сили кои влијаат на мотивацијата, како и на основните потреби. Таа е позната и како когнитивна теорија бидејќи се занимава со перцепциите на луѓето за нивната работна средина и начините на кои тие ја толкуваат и разбираат. Според Guest (1992), теоријата на процеси обезбедува многу порелевантен пристап кон мотивацијата што ги заменува теориите на Маслоу и Херцберг,кои како што тврди тој се покажале со опсежни истражувања како погрешни.
Процесот или когнитивната теорија секако може да биде покорисна за менаџерите отколку теоријата за потребите бидејќи обезбедува пореалистични насоки за техниките на мотивација. Главните процеси се очекувањата, постигнувањето цел и чувствата за правичност.

3.1.2 Теорија на очекување

Теоријата на очекувања вели дека мотивацијата ќе биде висока кога луѓето знаат што треба да направат за да добијат награда, очекуваат дека ќе можат да ја добијат наградата и дека истата ќе биде исплатлива. Концептот на очекување првично биле содржан во теоријата за валентност-инструменталност-очекувана (VIE) формулирана од Врум (1964). Валентноста значи вредност, инструменталноста е верувањето дека ако направиме една работа, тоа ќе доведе до друго, а очекуваноста е веројатноста дека акцијата или напорот ќе доведат до исход. Силата на очекувањата може да се заснова на искуства од минатото (засилување), но на поединците често им се појавуваат нови ситуации - промена на работата, системот на плаќање или работните услови наметнати од раководството - каде што минатото искуство е несоодветен водич за импликациите на промената. Во овие околности, мотивацијата може да се намали. Мотивацијата е веројатна само кога постои јасно воочена и употреблива врска помеѓу перформансот и резултатот, а исходот се гледа како средство за задоволување на потребите. Ова објаснува зошто надворешната финансиска мотивација -на пример, шема за поттик или бонус - функционира само ако врската (линијата на видот) помеѓу трудот и наградата е јасна и ако вредноста на наградата вреди да се вложи труд. Исто така, објаснува зошто внатрешната мотивација која произлегува од самата работа може да биде помоќна од надворешната мотивација. Резултатите од внатрешната мотивација се повеќе под контрола на поединци, кои можат да се потпрат повеќе на нивните минати искуства за да укажат на степенот до кој веројатно ќе се добијат позитивни и поволни резултати со нивното однесување. Оваа теорија е развиена од Портер и Лолер (1968) во модел кој ги следи идеите на Врум сугерирајќи дека постојат два фактори кои го одредуваат напорот што луѓето го

вложуваат на нивните работни места: прво вредноста на наградите за поединците доколку тие ги задоволуваат нивните потребите за сигурност, соци ална почит, автономи а и самоактуелизација, и второ веројатноста дека наградите зависат од напорот, како што го перципираат поединците со други зборови, нивните очекувања за односите помеѓу трудот и наградата. Така, колку е поголема вредноста на збир на награди и колку е поголема веројатноста дека добивањето на секоја од овие награди зависи од напор, толку е поголем трудот што ќе се потроши во дадена ситуација. Но, како што нагласуваат Портер и Лолер, само трудот не е доволен. Мора да биде ефективен напор ако сакаме да ги постигнеме саканите перформанси. Двете променливи дополнителни на напорите кои вли ат на постигнувањето на задачата се 1) способност - индивидуални карактеристики како што се интелигенци а, знаење, вештини и 2) перцепција за улоги што сакаат да прават поединците или што мислат дека од нив се бара. Овие се добри од гледна точка на организацијата доколку кореспондираат со она што таа мисли дека поединецот треба да го прави. Тие се сиромашни ако ставовите на поединецот и организацијата не се совпаѓаат. Модел на нивната теорија е прикажан на слика 3.3.



Слика 19.2 Модел на мотивација (Портер и Лолер)

3.1.3 Теорија на цели

Теоријата на цели развиена од Латам и Лок (1979) наведува дека мотивацијата и перфомансите се повисоки кога на поединците им се поставени специфични цели, кога целите се тешки, но прифатени и кога има повратна информација за перформансите. Учеството во поставувањето цели е важно како средство за постигнување согласност за поставувањето на повисоки цели. Тешките култни цели мора да се договорат и нивното постигнување да се засили со насоки и совети. Конечно повратните информации се од витално значење за одржување на мотивацијата, особено за постигнување на уште повисоки цели. Теоријата на цели е во согласност со концептот од 1960-тите за управување по цели процес на управување со стареење, мотивирање и оценување на луѓето преку поставување цели или цели и мерење на перформансите според тие цели. Но менаџментот по цели или

МБО паднал во лоша репутаци а затоа што беше решено бирократски без да се добие вистинска поддршка од вклучените и што е на важно без да се осигура дека менаџерите се свесни за значењето на процесите на договор, засилување и повратни информации и дека се вешти практикувајќи ги.

3.1.4 Теорија на социјално учење

Теоријата за социјално учење развиена од Бандура (1977) ги комбинира аспектите и на теоријата на однесување и на очекуваната теорија. Го препознава значењето на основниот бихејвиорален концепт на засилување како детерминанта на идното однесување, но исто така а нагласува важноста на внатрешните психолошки фактори, особено очекувањата за вредноста на целите и способноста на поединецот да ги достигне. Терминот реципрочен детерминизам се користи за да се означи концептот дека додека ситуацијата ќе влијае на индивидуалното однесување, поединците истовремено ќе влјаат на ситуацијата. Робертсон и Купер (1983) истакнале дека има многу сличности помеѓу теоријата за социјално учење и теоријата на очекување во нивниот заеднички акцент на очекувањата, индивидуалните цели и вредности и влијанието на личноста и на ситуационите фактори.

3.1.5 Теорија на капитал

Теоријата на еднаквост (Адамс, 1965) се занимавал со перцепциите на луѓето за тоа како се третирани воспоредба со другите. Да се постапува со правично значи да се третира правично во споредба со друга група луѓе референтна група или релевантно друго лице. Правичноста вклучува чувства и перцепции и секогаш е компаративен процес. Тоа не е синоним за еднаквост, што значи да се третираат сите исто, бидејќи ова би била нееднаква табела доколку тие заслужуваат да бидат третирани поинаку.

Теоријата на правичност всушност вели дека луѓето ќе бидат подобро мотивирани ако се третираат правично и демотивирани ако се третираат неправедно. То објаснува само еден аспект од процесите на мотивација и задоволство од работата, иако може да биде значаен во однос на моралот. Постојат две форми на правичност: дистрибутивна правичност, која се однесува на правичноста со која луѓето чувствуваат дека се наградени во согласност со нивниот придонес и во споредба со другите и процедурална правичност, која се однесува на перцепциите на вработените за правичноста со која се водат процедурите на компанијата во области како што се оценување на перформансите, унапредување и дисциплина.

3.1.6 Двофакторен модел на Херцберг

Моделот со два фактори на задоволувачи и незадоволувачи бил развиен од Херцберг и сор (1957) по истрагата за изворите на задоволство од работата и незадоволството на сметководителите и инженерите. Се претпоставувало дека луѓето имаат капацитет точно да ги пријават условите што ги направиле задоволни и незадоволни од нивната работа. Според тоа,од испитаниците било побарано да им кажат на своите интервјуери за времињата во кои се чувствувале исклучително добро и исклучително лошо за нивните работни места и колку

долго нивните чувства опстојувале. Утврдено е дека сметките за добрите периоди на често се однесуваат на содржината на работното место, особено на достигнувањата, признанијата, напредувањето, одговорноста и самата работа. Од друга страна извештаите за лошите периоди на често се однесуваа на контекстот на работата. Политиката и администрацијата на компанијата, надзорот, платата и работните услови почесто се појавуваат на овие сметки отколку во оние што се кажуваат за добри периоди. Главните импликации на ова истражување, според Херцберг и сор, биле објаснети на следниов начин. Импликации од нивното истражување како што е објаснето од Херцберг и сор (1957) Желбите на вработените се делат на две групи. Една група се врти околу потребата да се развие во својата професија како извор на личен раст. Втората група работи како суштинска основа за првата и е поврзана со фер третман во компензација, надзор, работни услови и административни практики. Исполнувањето на потребите на втората група не го мотивира поединецот на високи нивоа на задоволство од работата и до дополнителни перформанси на работното место. Се што можеме да очекуваме од задоволувањето на оваа втора група на потреби е спречување на незадоволство и слаба работа. Втората група ги формирала хигиенските фактори во медицинската употреба на терминот, што значи превентивни еколошки. Херцберг истакнал дека иако финансиските стимулации можат да мотивираат на краток рок, ефектот брзо исчезнувал. Теоријата на двата фактори на Херцберг беиласилно нападната од на пример Опсал и Данет (1966). Методот на истражување бил критикуван бидејќи не бил направен обид да се измери односот помеѓу задоволството и перфомансите. Се сугерирало дека двофакторната природа на теоријата е неизбежен резултат на методот на испрашување што го користат анкетарите. Исто така било предложено дека се направени широки и неоправдани заклучоци од мали и специјализирани примероци и дека нема докази кои сугерираат дека задоволувачите навистина ја подобруваат продуктивноста. И покрај овие критики, теоријата на два фактори на Херцберг продолжува да напредува делумно затоа што е лесно да се разбере и се чини дека се заснова на вистинскиот живот наместо на академски апстракции, а делумно затоа што убедливо а нагласува позитивната вредност на внатрешните мотивирачки фактори. Тоа е исто така во согласност со фундаменталното верување во достоинството на трудот и протестантската етика - дека работата е добра сама по себе. Како резултат на тоа Херцберг имал огромно влијание врз движењето за збогатување на работните места, кое се стремело да дизајнира работни места на начин што ќе ги максимизира можностите да се добие внатрешно задоволство од работата и на тој начин да го подобри квалитетот на работниот живот.

3.1.7 Теоријата X и Y на Мек Грегор

Даглас Мек Грегор (1960) ја направил својата анализа за различните гледишта за луѓето и како тие треба да бидат мотивирани. Теоријата X е традиционалното гледиште дека просечниот човек не сака работа и сака да ја избегне одговорноста и дека според тоа повеќето луѓе мора да бидат принудени, контролирани, насочени, да им се заканууваат со казни за да ги натераат да вложат соодветен напор кон организациските цел. Спротивно на тоа теори ата Y нагласува дека луѓето ќе вежбаат самонасочување во служба на целите на кои се посветени и дека посветеноста на целите е функција на наградите поврзани со нивното постигнување.

3.1.1.1 Мотивација и пари

Парите во форма на плата или некој друг вид на наградување, се на очигледната надворешна награда. Се чини дека парите го обезбедуваат мотивот што повеќето луѓе го сакаат.Сомнежите за ефективноста на парите беа фрлени од Херцберг и сор

Има нешто во ова особено за луѓето со фиксни плати или стапки на плата кои немаат директна корист од шемата за стимулација. Тие може да се чувствуваат добро кога ќе добијат зголемување освен дополнителните пари, тоа е многу опиплива форма на признавање и ефективно средство за помагање на луѓето да почувствуваат дека се ценети. Но ова чувство на еуфорија може брзо да изумре. Други незадоволства од листата на хигиенски фактори на Херцберг, како што се работните услови или квалитетот на управувањето, може да изгледаат поголеми во главите на некои луѓе кога не успеваат да го добијат потребното задоволство од самата работа. Сепак мора повторно да се нагласи дека различни луѓе имаат различни потреби и желби. Некои ќе бидат многу повеќе мотивирани од пари од другите. Она што не може да се претпостави е дека парите ги мотивираат сите на ист начин иста мера. Така наивно е да се мисли дека воведувањето на шема за плаќање поврзана со учинокот за чудо ќе ги трансформира сите преку ноќ во добро мотивирани индивидуи со високи перформанси. Сепак парите се моќна сила бидејќи се поврзани директно или индиректно со задоволувањето на многу потреби. Парите можеби сами по себе немаат внатрешно значење, но добиваат значаење и не може да мотивира моќ затоа што симболизира толку многу нематеријални цели. Дејствува како симбол на различни начини за различни луѓе, и за иста личност во различни периоди.

Но, дали финансиските стимулации ги мотивираат луѓето? Одговорот е да, за оние луѓе кои се силно мотивирани од пари и чии очекувања дека ќе добијат финансиска награда се големи. Но, помалку самоуверените вработени можеби нема да одговорат на стимулации што не очекуваат да ги постигнат. Исто така, може да се тврди дека надворешните награди може да го нагризат внатрешниот интерес луѓето кои работат само за пари би можеле да ги сметаат нивните задачи помалку при атни и затоа можеби нема да ги извршуваат толку добро. Она што го знаеме е дека мноштво фактори се вклучени во подобрувањата на перформансите и многу од тие фактори се меѓусебно зависни. Затоа парите можат да обезбедат позитивна мотивација во вистинските околности не само затоа што на луѓето им требаат и сакаат пари, туку и затоа што служат како многу опипливо средство за препознавање. Но, лошо дизајнираните и управувани системи за плаќање може да демотивираат. Друг истражувач во оваа област бил Jaques (1961), кој ја нагласил потребата таквите системи да се перципираат како праведни и правични. Со други зборови, наградата треба да бид јасно поврзана со напорот или нивото на одговорност и луѓето не треба да добиваат помалку пари отколку што заслужуваат во споредба со нивните колеги работници. Жак ова го нарекол принцип на чувство фер.

3.1.1.2 Стратегии за мотивација

Стратегиите за мотивација имаат за цел да создадат работна средина и да развијат политики и практики кои ќе обезбедат повисоки нивоа на перформанси од вработените. Факторите кои влијаат на нив и придонесот за човечки ресурси се сумирани во Табела 3.4.

Фактори кои влијаат на стратегиите за мотивација	Придонесот на човечките ресурси
•Комплексноста на процесот на мотивација значи дека симплистичките пристапи засновани на теоријата на инструменталност веројатно нема да бидат успешни.	•Избегнувајте ја замката на развивање или поддршка на стратегии кои нудат рецепти за мотивација засновани на поедноставен поглед на процесот или не успеваат да ги препознаат индивидуалните разлики
Фактори кои влијаат на стратегиите за мотивација	Придонесот за човечки ресурси
• Луѓето имаат поголема веројатност да бидат мотивирани ако работат во средина во која се ценети поради она што се и она што го работат. Ова значи да се обрне внимание на основната потреба за признавање	• Поттикнување на разво от на процесите за управување со перформансите кои обезбедуваат можности да се договорат очекувањата и да се даде позитивен фидбек за достигнувањата • Развијте системи за наградување кои обезбедуваат можности и за финансиски и за нефинансиски награди да ги препознаат достигнувањата. Сепак, имајте на ум дека системите за финансиски награди не се нужно соодветни и дека лекциите од очекувањата, целите и теоријата на еднаквост треба да се земат предвид при диза нирање и управување со нив
• Треба да се препознае потребата за работа која им обезбедува на луѓето средства за постигнување на нивните цели, разумен степен на автономија и простор за користење на вештини и компетенции.	• Советувајте за процесите за дизајнирање на работни места кои ги земаат предвид факторите кои влијаат на мотивацијата за работа, обезбедувајќи збогатување на работата во форма на разновидност, одговорност при одлучувањето и што е можно поголема контрола во извршувањето на работата
• Потребата за можност за раст преку развивање способности и кариери	• Обезбедете капацитети и можности за учење преку такви средства како што се процесите на планирање на личен развој како и поформална обука
• Културната средина на организацијата во облик на нејзините вредности и норми ќе влијае на влијанието на какви било обиди да се мотивираат луѓето со директни или индиректни средства	• Развјте процеси за планирање на кариерата • Советувајте за развој на култура која ги поддржува процесите на вреднување и наградување на вработените
• Мотивацијата ќе ја засили лидерот Кој ја поставува насоката, ги поттикнува и стимулира постигнувањата и им дава поддршка на вработените во нивните напори да ги постигнат целите и да ги подобрат нивните перформанси генерално	• Да се осмислат рамки за компетентност кои се фокусираат на лидерските квалитети и на однесувањата што се очекуваат од менаџерите и тимските лидери • Осигурајте се дека постои лидерски потенцијал идентификувани преку

	центрите за управување со успешност и оценување • Обезбедете насоки и обука за развој на лидерски квалитети

4. Мотиви за спортување

Мотивацијата зависи од личноста, од условите за поттик, од привлечноста на целта или решението на задачата и од очекувањата за успех. Сите се разликуваат. Сепак, скоро секој спортист го знае чувството кога губи малку мотивација. Од што може да е тоа? Најчесто се јавува како проблеми во комуникација со тренер, меѓучовечки односи, погрешен фокус, ако ги промениме навиките, вежбите, да ја зголемиме мотивацијата.

Најчесто уверување на родителите е дека победата е причина број еден поради која младите влегуваат во спортот. Исто така голем број деца влегуваат во спортот за забава. Иако мотивите поради кои младите влегуваат во спортот се многубројни и разновидни, но децата се одлучуваат за спорт затоа што пред се очекуваат да биде забавно и ако навистина им се допаѓа и се забавуваат, тие го сакаат тоа, продолжуваат да го прават тоа и постепено доаѓаат кај нив нови потреби, нови цели, желба за натпреварувачки успех, победи и високи резултати.

Табела 1.2 Компаративен преглед на десетте најважни причини за спортување

10 најчести причини за спортување	10 најчести причини за учество во спорт
1. Дружење	Забава
2. Љубовта кон спортот	Подобрување на вештините
3. Здравје	Да се биде во форма
4. Забава	Да направам нешто во што сум добар
5. Патување	Поради возбудата на натпреварот
6. Естетски (убав изглед)	Да вежбам
7. Лична афирмација, успех	Да играм за тимот и да бидам дел од тимот
8. Популарност	Поради предизвикот на конкуренцијата
9. Пари	Да се научат нови вештини
10. Поради желбите на родителите	Да се победи

Да се игра во странство или во некој голем домашен клуб подразбира одредена материјална добивка, па младите во перспектива на нивното занимање, спортот го гледаат во функција на решавање на одредени егзистенцијални проблеми.

4.1 Најчести причини за напуштање на спортот

Табела 1.3 Единаесет најважни причини за напуштање на спортот

1. Изгубив интерес
2. Нема забава
3. Спортот одзема многу време
4. Тренерот бил лош педагог/наставник
5. Има голем притисок и грижа
6. Сакам да се занимавам со некоја друга неспортска активност
7. Уморен сум од спортот
8. Ми треба повеќе време да учам
9. Тренерот има свои фаворити
10. Спортот беше досаден
11. Важноста на победата беше пренагласена

И да резимираме. Тренерите треба да имаат на ум дека тие се најодговорни за креирање повеќето од причините поради кои децата му вртат грб на спортот, а тие причини се: недостаток на забава и забави, не влегување во игра или кратки минути во игра, досадни и монотони тренинзи исто така тешки и напорни тренинзи, недостаток на успех и напредок, појава на други интереси, ја пренагласиле важноста на натпреварувањето и победата - натпреварувачки стрес, лоша комуникација со тренерот и немање меѓусебно разбирање, груба игра, повреди, тренерите се лоши воспитувачи и наставниците, не ги сакаат затоа што навредуваат, исмејуваат, потценуваат или фаворизираат подобри спортисти, немаат развиено чувство за припадност кон клубот, немаат поддршка од родителите. Разбирањето на мотивацијата на младите да се занимаваат со спорт и причините за напуштање се теми од централно значење за тренерите и спортските психолози. Ова е разбирливо, бидејќи знаењето на основните мотиви поради кои децата влегуваат во спортот, како и оние поради кои го напуштаат, може да им помогне на тренерите да ги креираат и организираат своите спортски програми за да излезат да им излезе во пресрет на децата, да ги задоволи нивните основни мотиви и на тој начин да ги спречи да не испаднат од спортот поради незадоволени очекувања. Доколку младите спортисти ги имаат посакуваните мотиви (на пр. подобрување на вештините, дружење, стекнување кондиција, забава), тренерот може да структурира спортска средина за задоволување на нивните потреби. Од друга страна, доколку младите спортисти имаат непожелни мотиви (на пр. агресија, победа по секоја цена), тренерот треба да ја иницира програмата да го измени однесувањето за да ги промени таквите мотиви. Важно е да се нагласи дека тренерите треба да бидат свесни за индивидуалните разлики во структурата на мотивацијата нивните спортисти. За да се зголеми спортската мотивација на секое дете, мора да знае дали спаѓа во групата на спортисти кои се:

►► Примарно ориентирана кон дружење.

►► Првенствено ориентиран кон успех или резултат.

►► Фокусирајте се на подобрување на вашите вештини.

Бидејќи децата обично имаат повеќе мотиви за спортување, тренерот треба (од разговорот со спортисти) да се открие кои мотиви се најистакнати кај секое дете. Тоа ќе му помогне да го прилагоди својот пристап на индивидуалните потреби на секој спортист, да ги задоволи и на тоа начин да се спречи пролевање, горење и напуштање на спортот.

4.2 Дефинирање на успехот

Позитивниот пристап кон коучингот подразбира правилен однос кон успехот. Во спортовите за возрасни, до неодамна во младинските спортови вообичаено беше успехот да се поистоветува со победата. Но, добро обучените тренери и оние со позитивен пристап разбираат дека успехот не е синоним победа, а неуспехот не е исто што и пораз. Променетиот став кон успехот е најдиректен показател за една сосема поинаква филозофија и цели на детскиот и младинскиот спорт. Наместо поранешна максима која ја величела вредноста и значењето на победата Победата не е се, тоа е
единственото нешто, денес важи друго што ја става победата во втор план и благосостојбата на младите спортисти во првата Спортистот е примарен, победата е секундарна. Правилен однос кон успехот во спортот генерално, а особено во младинските спортови, можеме да резимираме на следниов начин:

▶▶ Успехот не мора да значи победа.

▶▶ Неуспехот не е исто што и губење на игра.

▶▶ Успех е секоја борба за победа и вложување максимални напори.

▶▶ Единственото нешто што децата можат да го контролираат е количината на напор што го вложуваат. Тие немаат целосна контрола врз постигнатиот резултат. Затоа не сме резултат на натпревари синоним за успех или неуспех на еден млад спортист.

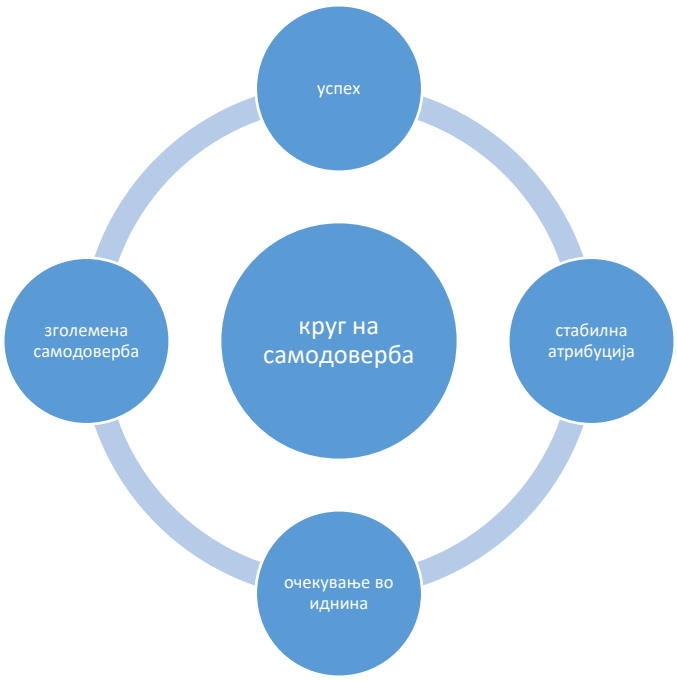
▶▶ Тренерите треба да ги учат децата дека никогаш не се губитници ако дадат се од себе се бори за совршенство и атлетско напредување.

▶▶ Со филозофијата победата е се децата можат да ја изгубат можноста да развијат вештини, за спортување и уживање во конкуренција и растење без такво искуство.

Ако тренерите ги оценуваат децата само врз основа на тоа дали победиле, поразиле ривал или победиле поразени, речиси и да не им даваат информации за квалитетот на нивната изведба, личен напредок и позитивни промени што ги покажаат во текот на играта. Тогаш, информациите се врзуваат исклучиво за исходот од натпреварувањето победа-изгуби, успех-неуспех и многу деца се разочаруваат од спортот. Поради честите квалификации дека се неуспешни, поразени, тие може да се чувствуваат безвредни, непожелни и неспособни. Се додека победата е главната одредница постигнувањата и условот за позитивна оценка на детето спортист, повеќето деца ќе бидат во ситуација да се чувствуваат неуспешни и неспособни, не само во доменот на спортот, туку и поинаку.

Слика А 2.1 Адаптиран модел на атрибуција на Робертс и Паскузици во спортот

Внатрешна/Стабилна способност	Надворешна/Нестабилна способност
- Стабилна способност - Нестабилна способност - Тренирање - Успех	- Тренирање - Среќа - Тежината на задачата



Слика Б 2.2 Круг на самодоверба поврзан со стабилна атрибуција на успехот

Задачата на тренерот е да ги научи децата како правилно да го препишат својот успех или неуспех зошто да го припишат и на тој начин да ја зачуваат и подобрат нивната мотивација за понатамошно спортување и да ги насочи кон очекување за иден успех. Според когнитивната мотивациска теорија успехот или неуспехот најчесто се припишува на: способности (внатрешен стабилен фактор); Напор (внатрешен променлив фактор); Тешкотијата на задачата (надворешен стабилен фактор) и Среќа (надворешен нестабилен фактор). Меѓутоа, ако неуспехот се објаснува со нестабилни фактори како напор или среќа, постои зголемување на можноста за понатамошни очекувања за успех (ако вложи повеќе труд и биди посреќен). Како што децата растат и созреваат, нивните атрибуции на сопственото однесување (каузалност на однесување и успех) ќе се промени од надворешни во внатрешни фактори. Овој процес на промена на атрибуцијата резултатите од спортските перформанси од надворешни кон внатрешни, можат да придонесат за прилагодување на тежината натпревари со детски способности (да се направи задача со средна тежина) и нивно структуирање така што секое дете забележува дека неговиот резултат е под негова лична контрола, т.е да зависи од вложениот труд и новите достигнувања на неговите спортски вештини. Кога спортистите преземаат одговорност за својот настап, тие ќе останат мотивирани да продолжат да учествуваат во спортски натпревар. Истражувањата покажаат дека припишувањето на причините се менува со возраста. Помалите деца припишуваат успех нивните способности, а наградите ги прифаќаат како показатели за тие способности. На нивно место резултатот е главниот показател за нивниот успех. Меѓутоа, за постарите деца (пред пубертетот) трудот, односно вложениот труд станува поважна причина за постигнатите резултати. Имајќи го ова на ум, Вајнер, еден од креаторите на теоријата на атрибуција, препорачува тренерите да ги наградуваат напорите кои децата ги инвестираат и со тоа ги мотивираат да останат во спортот. Проценка на вложениот труд и неговата

доведување во врска со личните способности на спортистот, треба да доведе до зголемување самодовербата на детето, чувството за спортска компетентност и лична вредност, а со тоа и на неговата посилна ориентација кон достигнувања во спортот.

4.3 Однос кон конкуренцијата

Во зависност од видот на спортот, своите систематски активности ги започнуваат на различни возрасти. Иако експертите не се согласуваат околу возраста која се смета за оптимална за започнување систематски спортови и вклучување на децата во спортски натпревари, сепак се согласуваат за едно. Пред да се вклучат децата во натпреварувачкиот процес, неопходно е спортските психолози, тренерите, родителите и спортските лекари да земат предвид три психолошки проблеми важни за донесување таква одлука:

а. Мотивациска и емоционална подготвеност на децата да се натпреваруваат

б. Когнитивната подготвеност на децата да го разберат натпреварувачкиот процес и

в. Можни потенцијално штетни последици од раното вклучување во спортот.

Мотивациската подготвеност на децата за натпревар е тесно поврзана со однесувањето на социјалната споредба. Од спортска гледна точка, социјалната споредба се појавува кога детето покажува интерес и желба да ги спореди своите способности и квалитетот на физичките перформанси со перформансите и способностите на другите. Мотивацијата за постигнување и конкуренцијата се развиваат низ 3 фази кои се последователни, односно мора да се помине една фаза за да се премине во следната повисока фаза. Не секој ја достигнува последната фаза, а возраста во која се достигнуваат поединечни фази значително се разликуваат од личност до личност. Затоа оваа фаза во развојот на конкуренцијата се нарекува фаза на социјална споредба. Значително се развива на помлада возраст од основно училиште, а најинтензивен е кога децата почнуваат прво одделение. Во оваа фаза особено им е важно кој е најбрз, најголем, најубав, најсилен? Децата се толку преокупирани со споредби што не само што ги споредуваат со нивните врсници, туку и со постарите деца, возрасните, а омилената забава на момчињата е да ја споредат својата сила, брзина или која било друга вештина, со нивните татковци. Не треба да се заборави фактот дека околу петтата година децата се интересираат за спорт, што заедно со мотивацијата за социјална споредба во областа на физичките и спортските способности, е првиот показател за нивната подготвеност да се занимаваат со организирани спортски активности. Последната фаза во развојот на натпреварувачката мотивација е интегративна, бидејќи ги обединува социјалната споредба и стратегиите за автономно достигнување. Карактеристично за младиот човек кој целосно ја достигнал финалната интегративна фаза е да знае кога е неопходно и соодветно да се споредува и да се натпреварува со другите и кога е подобро и поопрадано да користи автономни стандарди за да го процени сопствениот успех и напредок. Оваа фаза, која успешно ги интегрира компонентите од претходните две, е најпосакувана и не постои прецизно дефинирана возраст во која се јавува. Особено важна улога во формирањето на интегративната фаза во развојот на натпреварувачката мотивација има тренерот кој со своите педагошки процедури на тренинзите и натпреварите може значително да влијае на создавање мотивациска клима која е доминантно ориентирана кон учење и совладување на задачите. Постигнување мајсторство и личен максимум, или оној во кој се форсира ривалството, споредба со другите, натпреварувачки резултат. Климата ориентирана кон задачите е поздрава и

поефикасна. Во него децата и младите спортисти развиваат соработка, самодоверба, учат да го ценат трудот, пошироко да го дефинираат успехот, се чувствуваат покомпетентни и позадоволни, развиваат потрајна мотивација за спортување. Климата која е претежно ориентирана кон егото или само-афирмација преку споредба со другите може да има негативни последици по здравјето на младите, бидејќи е поврзана со поголема анксиозност, самосомневање, висок стрес, губење на самодовербата, пренагласување на победата, негативни ставови. кон спортување, губење на инстинкт, мотивација, намалено уживање и задоволство и слично. Кога зборуваме за когнитивната подготвеност на децата за натпревар, тогаш пред се ја имаме на ум нивната способност за перцепција односно примање, меморирање и обработка на информации, опсег и трајност на вниманието, способност за фокусирање на задачите, логично расудување, апстрактно размислување, решавање проблеми, вербални вештини, разбирање на туѓите ставови итн. Важно е младите спортисти да бидат способни да следат и запаметат значителна количина на информации за успешно да ги изведат вештините што ги бара одреден спорт или активност. Иако некои истражувачи тврдат дека дури и помалите деца на едноставни задачи можат да ги разберат и прифатат ставовите на другите деца, има и деца на возраст под седум години кои не можат целосно да созреат за да го разберат процесот на натпреварување. Тие учествуваат во тимски игри честопати целосно несвесни за тоа што прават членовите на другиот тим, ги интересира само топката и самите себе. Кога децата се вклучуваат многу рано во интензивен натпреварувачки процес во кој важноста на победата е пренагласена и за кој не се доволно мотивирачки или когнитивно подготвени, постои реална опасност децата да бидат изложени на висок стрес, притисоци и нереални очекувања на тренери и родители. Логична последица од раното вклучување на децата во спортски натпревар, несоодветна со нивната возраст, способности и знаења се психолошките повреди, односно негативни спортски искуства, искуства на неуспех, неспособност и уништена самодоверба. Иако повеќето деца можат да уживаат во спортувањето, не мора да им се допаѓа неговата натпреварувачка природа. Притисокот од родителите и постојаното оценување од страна на тренерите и врсниците кај младите спортисти може да предизвика дополнителен стрес, исцрпеност и напуштање. Сепак, не треба да се заборави дека натпреварувачките искуства се важен дел од растот и развојот на децата. Ако натпреварот се спроведе правилно, децата преку натпреварот ќе научат важни животни лекции, ќе научат достоинствено да ги прифаќаат поразите, а победите без да се радуваат, ќе научат да се борат, никогаш да не се откажуваат и да се чувствуваат како победници секогаш кога ќе го дадат својот максимум, без разлика на конкуренцијата. Тренерот треба да земе предвид две работи при одредувањето на минималната минутажа која се смета за оптимална, фер и правична во исто време: вкупниот број на минути што трае натпреварот и бројот на играчи кои му се достапни. За да се поттикнат позитивните и да се намалат негативните последици од спортското натпреварување врз здравјето и благосостојбата на младите, тренерот секогаш мора да го има предвид следново: Неизбежен исход од натпреварот е победа или пораз. Самата природа на спортското натпреварување е таква што создава повеќе губитници отколку победници. Само неколку луѓе или тимови доживуваат успех или победа, додека за повеќето други главното искуство е искуството на неуспех или пораз. Ако тренерот го поистоветува успехот само со победа, и искуствата на неуспех се повторуваат, младите спортисти почнуваат да се сомневаат во нивната лична и атлетска компетентност. Неизбежен исход е разочарување и напуштање на спортот. Спортскиот натпревар може да стане причина за стрес, незадоволство и обесхрабрување на децата. Обесхрабрените и

разочарани деца го напуштаат спортот кога натпреварувањето не е во склад со нивните способности, кога вредноста на победата е пренагласена, кога има голем притисок да ја постигнат. Во такви околности децата се изложени на голем притисок од родителите и тренерите, им се уништува спонтаноста, задоволството, креативноста, а природната потреба за игра и забава се задушува. Позитивен пристап кон тренинзите и правилен однос кон натпреварите за деца и млади значи дека тие не смеат да се организираат според моделот и стандардите на натпреварите за возрасни, односно според моделот Победата не е се тоа е единственото нешто. Главните цели на натпреварот во помладите категории треба да бидат учење за себе, за другите, учење да уживате во спортот, да се дружите, да се забавувате, да ги подобрите вашите спортски вештини. На младите спортисти треба да им се овозможи позитивно искуство во натпреварувањето, а тоа е можно доколку:

• Натпреварот се усогласи со нивото на нивните знаења и способности, односно соодветно за возраста на спортистот.

• Доколку се користат автономни стандарди за изведба, лично напредување при оценувањето на натпреварувачките достигнувања, а не стандарди за интерперсонални перформанси, односно споредба со резултатите на други спортисти или со некој претходно поставен надворешен стандард.

• Ако спортистите се фокусираат на натпреварување со себе, на борба за најдобар личен резултат, на надминување на претходно постигнатите нивоа на квалитет. Доколку се доделуваат награди за учество и залагање, а не само за победи и пласмани. Наградите кои не го земаат предвид квалитетот на личната изведба, а се доделуваат за пласман, имаат мала или никаква мотивациска вредност.

• Доколку се создаде и одржува аура на забава и пријателство околу детскиот натпревар.

4.4 Ефективно наградување и казнување

Веќе истакнавме дека ефективната примена на наградите и казните е клучна компонента на успехот во учењето. Со упорност и напор тренерот да бара позитивни работи во перформансите и однесувањето на спортистите и да им даде одлично внимание. Ваквиот пристап подразбира одржување на здрав однос на тренинзите и натпреварите помеѓу позитивно и негативно. Согледување на позитивното и придавање важност
ваквото однесување влијае на самоперцепцијата на децата, зајакнување на нивната самодоверба.

Во прилог основни упатства за употреба позитивни засилувања, бидејќи наградата е ефективна само ако се примени веднаш откако ќе биде некое однесување се манифестира дури и ако и тренерот и спортистот знаат какво е тоа специфично однесување.

1. Поддршка (награда) веднаш

Колку е понепосредно засилувањето, толку посилен ќе биде неговиот ефект. Точни, правилни и успешни перформансите и однесувањето треба да се зајакнат веднаш штом ќе се појават. Нема потреба да се чека до следното вежбање, следниот натпревар или подоцна да биде награден откако ќе се изведат неколку други
акција на натпревари или тренинг.

2. Наградувањето треба да биде доследно

Правилното однесување треба да се наградува секогаш кога ќе се појави, особено кога се работи за спортист и тренирајте нови вештини. Кога учат нови вештини, спортистите често

го менуваат сопствениот стил и тактиката, и тоа го прават додека тренерот не поддржи некој од нивниот начин или стил на изведба, а тоа е важна информација за спортистот дека тој треба да продолжи да го прави тоа. Доколку тренерот има одредени и посакувани однесувања кои не се поддржани, спортистите можат да се свртат кон некои полесни движења или таква изведба што ќе му го привлече вниманието.

3. Поттикнете го правилното однесување и трудот, а не само резултатот

Кога првпат учат сложена вештина, спортистите ретко ги изведуваат сите компоненти на таа вештина да биде правилна. Затоа, не треба да се чека комплетната вештина да се изврши правилно, т.е целосно совршено, треба да се поддржи секој напор и однесување кое води до посакуваната изведба. Клучот за учењето спортски вештини е одговор на тренерот на однесувањето на спортистот, а не на резултатот неговата изведба. Успешната изведба сама по себе е моќна награда. Се случува дека почетниците често постигнуваат одреден успех дури и со техники кои се далеку од идеални (на пр. постигне кош, успешно го блокира противникот, изврши сервис). Затоа, не е препорачливо да се поткрепи
само резултатот, не гледајќи каква техника постигнал, туку тоа прво треба да го направи тренерот, фокусирајте се на соодветната техника дури и кога исходот не е совршен.

4. Секогаш треба да се има на ум дека учењето не е целосно кумулативно, туку има свои подеми и падови. Основната работа во процесот на учење и подобрување на спортските вештини е дека ниту спортистот ниту тренерот не треба да паничи кога се случуваат грешки, доцнење во учењето или пад на квалитетот на изведбата.

Периодите без очигледен напредок се нарекуваат педагошки психолози како платоа во учењето и во спортот тие можат да се појават во текот на учењето и на крајот од учењето. Според теоретичарите на моторното учење, одложувања или висорамнини за време на спортски тренинг и вештините, главно се привремени и се јавуваат поради неколку причини:

▶▶ Поради преминот од поедноставни кон посложени движења, едноставните движења не се доволни научени и обучени, и затоа го отежнуваат или невозможно поврзувањето со новото.

▶▶ Поради ослабена мотивација и губење на интерес за учење. Ако обуката се сведува на монотоното повторување на истите движења ќе стане досадно и монотоно.

▶▶ Поради замор. Заморот е честа причина за грешки, намалена концентрација,
погрешна и некоординирана изведба. Кога се случуваат доцнења во учењето и грешки во изведбата, тренерот не треба да врши притисок врз спортистот, бидејќи тоа може да му предизвика дополнителна вознемиреност и несигурност.

Важно е тренерот го поттикнува спортистот, посочува некои елементи од вештините што правилно ги изведува, трпеливо ги поддржува а со тоа го мотивира да истрае во процесот на отстранување на грешките и понатамошен напредок. Најлошото што може да се случи е тренерот да има привремено доцнење во напредокот на своите спортисти го прогласуваат својот врвен дострел.

5. Зајакнувањето треба да се користи за одржување на саканото однесување дури и кога тие се научени. Зајакнувањето не само што е клучно во раните фази на учењето, туку останува важен мотивирачки фактор и како што се учат вештините. Тоа не значи дека тренерите треба дури и да го фалат секој успешен настап на тие едноставни вештини.

4.5 Класификација во спортот

А. Професионален спорт
Б. Аматерски спорт
В. Рекреативен спорт
Г. Спорт за лица со попреченост

Професионалниот спорт претставува претприемачка активност, чија цел е да ги задоволи интересите на професионалните спортски организации и спортки клубови. Спортистите во таков случај го бираат спортот како своја професија, па според тоа професионален спортист е личност за кого спортувањето претствува главна активност за која тој прима плати и други парични награди во согласност со договорот за подготовката и учеството во спортот. *(Принципи на современ спортски менаџмент 2021)*

Аматерскиот и професионалниот спорт не се одвоени едни од други. Професионалниот спорт ги апсорбира најдобрите спортисти, особено по нивното учество на големи меѓународни настани и победи, а додека аматерскиот спорт го карактеризира отсуството на некои посебни систематски, особено напорни подготовки, дури и во пресрет на закажан спортски натпревар. На аматерското натпреварување нема автоматизам, односно нема преминување во некои повисоки рангови на натпреварување или испаѓање од кругот на натпревари. Правилата на натпреварување не се применуваат доследно и круто, туку кога треба се менуваат. Основната намера на аматерскиот спорт е освежувањето, закрепувањето, доживување на радости и удобности и при тоа добро физички да се замори, како и одржување на нашето здравје. *(Принципи на современ спортски менаџмент 2021)*

Рекреативен или масовен спорт, претставува многу погоден начин на разонода, освежување, активно одмарање во слободното време на што поголем број на луѓе. Кога се занимавате со спорт заради разонода и рекреација, тогаш од вас не се бараат врвни резултати, што сепак не значи дека за време на натпреварувањето не се залагаме и напрегаме максимално. Според тоа, подготовките за натпреварувањето не се насочени за постигнување најголеми спортско-технички резултати. Рекреативниот спорт во многу придонесува за јакнење на здравјето, одржување и подигнување на физичката кондиција, исто така ги отстранува заморот и нервната напнатост кај луѓето, особено ако говориме за тоа рекреативниот спорт работните луѓе ги насочува кон културно и здраво користење на слободното време, но воедно допринесува за ширење на кругот на нови пријатели и познанства. *(Принципи на современ спортски менаџмент 2021)*

Спортот за лицата со попреченост пред се е наменет за благосостојба и добра психофизичка состојба на лицата со попреченост преку користење на физички вежби или како што и самиот е дефиниран, како ПАРАСПОРТ кој го играат лицата со телесен инвалидитет. Европската спортска повелба на советот на Европа го дефинира спортот како форма на физичка активност, која има за цел изразување или подобрување на физичката подготвеност и менталната благосостојба, и формирање на социјални односи. Класификацијата е единствен и составен дел од спортот со попреченост. Таа обезбедува структура за натпреварување, обезбедувајќи фер и правична конкуренција на сите нивоа во спортот. Параолимписките спортисти имаат оштетување на структурите и функциите на телото што доведува до недостиг при натпреварување во поделни спортови кои се прилагодени за лицата со попреченост. Според повелбата за лицата со попреченост, при

нивното спортување воспоставени се критериуми за да се осигура дека победата се одредува според вештината, подготвеноста, моќта, издржливоста, тактичката способност и менталниот фокус на лицата со попреченост. *(Принципи на современ спортски менаџмент* 2021)

4.6 Карактеристики на спортската мотивација

Спортската мотивација има два дела: краткорочна и долгорочна. Краткорочната мотивација е одлука овде и сега да се постигне одредена цел во одреден временски период. Долгорочната мотивација е одлука за постигнување поголема цел, патот до кој се состои од мали успеси. Ако спортската мотивација не е доволно добра, тогаш не треба да сметате на голем успех. Исто така вреди да се запамети дека мотивацијата на бодибилдерот нема да го мотивира фудбалерот. Секој спорт има свој начин на интерес, што целосно одговара на спецификите на тренинзите. Мотивацијата за спортски активности директно зависи од карактеристиките на човечката психа. На осамениот ќе му биде тешко да се прилагоди на тимска игра, а на екстроверт ќе му биде здодевно да игра тенис сам. Затоа, за секоја личност, неопходно е првично да се избере вистинскиот спорт што е соодветен за него. Мотивацијата е неопходна кога ќе започнете да спортувате, ви треба како воздухот што го дишете за да не се откажете и да добиете добри резултати. Всушност, секој тренер ќе ви каже дека мотивацијата е најважна пред и за време на тренингот. Спортската мотивација мора да потекнува од вас, нема да има звучник што доволно ве мотивира ако навистина не сакате да го сторите тоа.

Не ни требаат специфични ментални вештини за да ги научиме тајните на мотивацијата, само треба да се чувствуваме мотивирано. Да не трошиме време и пари во потрага по мотивација за спортување, затоа што ако премногу го бараме тоа а затоа што едноставно го немаме. Ако започнеме да спортуваме и ја чувствуваме таа искра во нас што ни кажува дека следниот ден треба да направиме повеќе, тогаш честитки, можеме да ја имаме таа важна мотивација во нас. Да апомнеме дека никој не може да мотивира никого да стори нешто, но можеме да откриеме дали ја имаме таа мотивација во нас што ќе ни овозможи да одиме напред. Мотивацијата што ја имаме во нас расте со нашата желба, тој е огнот кој не тера да правиме големи работи, да имаме победи, да имаме упорност, истрајност, решителност и секако благодарение на сето погоре, мотивација. Поради оваа причина, многу спортисти го имаат тој победнички став и можеме да го кажеме само гледајќи ги. Забележано е дека тие имаат одредена цврстина или ментален отпор.

Мотивацијата е сила, а карактерот е тој што ни овозможува да ги надминеме неволјите, проблемите, фрустрациите, разочарувањата и да продолжиме да се борите. Мотивацијата е гориво да ја имаме таа бесконечна енергија што ги тера спортистите да можат да ги постигнат најтешките тренинзи, предизвикувачки и исцрпувачки. Мотивацијата е камен-темелник на успехот за секој голем спортист и секое големо атлетско достигнување.

За многу луѓе, мотивацијата е како магична пилула или иновативна техника за мотивирање на спортисти, но во реалноста, таа мотивација не мора да се бара надвор од себе, таа е внатре, само треба да сфатите дека навистина ја имате. За да знаете дали сте мотивирани, само треба да погледнеме во себе кога спортуваме повеќе од 10 минути, и дека откако ќе завршите, ќе се чувствувате како повеќе, дури и ако сме уморни. Дека размислуваме за моментот кога повторно ќе се занимаваме со спорт затоа што го чувствувате оној внатрешен оган што ни кажува дека треба да продолжиме, дека ни се допаѓа, дека не прави да се

чувствуваме добро. Мотивацијата во спортските организации започнува токму од дефиницијата. Спортот треба да се смета за место каде што можеме да најдеме многу нови познаници и да се дружиме со интересни луѓе. Најдобар избор би биле ритмички активности со музика во голема група. За време на спортски активности, такво лице може да добие максимална корист, бидејќи, додека изведува одредени вежби, може да размисли за своите. На пример пробајте јога, боречки вештини, теретана или фитнес клуб. Подобро е да започнеме да играт спорт со наоѓање тренер кој може да избере интересна програма за таква личност и ќе ја следи неговата имплементација. Најдобро решение би биле комплексни симулатори, кои имаат добар ефект и на горниот дел од телото и на долниот дел. Спортот не е само постојан тренинг кој физички го зајакнува телото, туку е и внатрешно јадро што ни овозможува да ги надминеме сите пречки. Секој ја има оваа пречка, но главната работа е да се најде начин да се надмине. Мотивацијата може да дојде од каде било, главната работа е да се сетиме на овој прв момент кога навистина сме сакале да спортуваме. Сите ние сме запознаени со предностите на спортување уште од детството, бидејќи во рана возраст, нашите грижливи родители не запишуваа во индивидуални спортови и спортски клубови или разни танцови и гимнастички кругови. Но денес за жал секој трет или дури втор жител на планетата над 30 години се соочува со проблемот со вишокот килограми, и сето тоа затоа што претпочитаме да ја отстраниме таканаречената депресија и напната состојба на умот со помош на алкохол или дел од нашата омилена и јасно не здраво јадење. Илјада лекови може да се заменат со вежбање, но нема лек што може да го замени спортот рекол италијанскиот физиолог Анџело Моссо. Нема што да се додаде, навистина, колку човечки болести може да се избегнат ако дури и луѓето кои претрпеле срцев удар, лекарите препорачуваат секоја вечер да се шетаат на свеж воздух. Ваквите изјави за спортот не треба само да се знаат, туку да се пишуваат на парче хартија и да се закачат на видно место, така што секој ден, пред да го отвориме фрижидерот или да ги измиеме забите, читаме и се сеќаваме дека движењето е живот, и живот дали има движење. Ова е токму она што го кажува старата, но мудра поговорка. Едвај вреди да се потсетиме на што може да доведе седентарен начин на живот, бидејќи, искрено, сите ние совршено знаеме дека нема ништо добро во седечката работа. Резултатот е проширени вени, проблеми со дебелото црево и нарушување на кардиоваскуларниот систем. Списокот е бесконечен.
Како дел од мотивацијата се сметаат и разни мотивациски говори, пораки и финансиски награди од гтренерот и спортската организација за да ја одржи на високо ниво, кои се дел од надворешната мотивација, а сепак внатрешната мотивација ја има клучната улога кај секо спортист. Во спортската организација каде што има доволно финансиски средства тренерите настојуваат мотивацијата да се одржи преку спортски психолог кој дополнително ќе ги мотивира спортистите се со цел да не дојде до точка на монотоност, која може да доведе до разни несакани олуки кај спортистите. Иако наградата нема посебна економска вредност само по себе. Од друга страна, некои спортисти може да ја сметаат истата награда за еден вид мито или принуда. Начинот на кој поединецот ја гледа важноста на различните карактеристики на настанот влијае врз тоа дали наградата ќе влијае на внатрешната мотивација на лицето да учествува во таа активност. Интересот на лицето често преживува кога наградата не се користи ниту за поткуп, ниту за контрола, туку за сигнализација за добро завршена работа, како и за наградата" најуспешен играч ". Доколку наградата го зголемува чувството на компетентност по доброто дело, нашето уживање од задачата може да се зголеми. Наградите, со право на администрирање, можат да мотивираат високи перформанси и креативност.

5. Теорија на социјално учење

Пристапот за социјално учење во психологијата (развиен од Алберт Бандура во 1977 година) се разликува од приодите на особини и интеракции по тоа што ги гледа индивидуалните разлики во однесувањето како резултат на различни искуства за учење. Ова значи дека она што го одредува одговорот на поединецот на некоја ситуација не е толку неговата генетска структура или ограничувањата на конкретната ситуација, туку како минатото искуство го научило тоа лице да дејствува. Иако теоријата за социјално учење не е единствениот психолошки пристап кој ја нагласува улогата на минатото искуство врз личноста, таа е највлијателната таква теорија во спортската психологија. Бандура (1977) предложил дека учењето на однесувањето се одвива на два главни начини, оперативно условување и моделирање. Оперативното условување вклучува учење преку засилување. Кога експериментираме со ново однесување, постојат четири можни исходи - позитивно засилување, негативно засилување, неутрален одговор и казна.

• При позитивно засилување, однесувањето се наградува.
• Негативното засилување вклучува отстранување на аверзивен стимул како одговор на однесувањето.
• Неутрален одговор значи дека нема позитивен или негативен. Контра секвенците произлегуваат од однесувањето.
• Казната вклучува воведување на непријатна последица

Јасно е дека ако испробаме однесување и нешто позитивно резултира, ние сме наградени. Така се вели дека однесувањето е позитивно засилено и учиме дека тоа е добро или корисно однесување и го додаваме во нашиот репертоар на однесувања. Слично на тоа, ако извршиме сомнително однесување и ја избегнеме казната, ние сме негативно засилени и веројатно ќе го повториме однесувањето. Ако од друга страна со однесувањето не се постигне ништо (неутрален одговор), или ако резултира со нешто непријатно да ни се случи (казна), веројатно нема да го повториме. Моделирањето вклучува учење на нови однесувања преку гледање и копирање на однесувањето на другите. Бандура предложил учењето на однесувањето да се одвива во следните четири фази:

• Внимание- гледаме како другите се однесуваат на одреден начин.
• Задржување- го посветуваме на сеќавањето она што сме го гледале.
• Репродукција- ние самите го пробуваме однесувањето.
• Зајакнување- ги разгледуваме последиците од однесувањето и одлучуваме дали да го повтори или не.

Не мора да доживееме лично засилување за да научиме од тоа. Ако набљудуваме како туѓото однесување се наградува, можеме да го додадеме тоа однесување на нашиот сопствен репертоар. Ова се нарекува заменик засилување. Слично можеме да научиме со тоа што ќе видиме дека некој е казнет или бега од казна за некое однесување. Важен фактор за одредување дали одредено однесување се имитира е природата на моделот. Duck (1990) сугерирал дека сличноста помеѓу моделот и набљудувачот може да ја одреди ефективноста на тој модел и така истополовите модели се поефективни од моделите со спротивен пол. Други важни атрибути на ефективни модели вклучуваат нивниот социјален статус,

социјална моќ и општа допадливост. Родителите, наставниците, врсниците со висок статус и познатите личности, вклучува јќи ги и врвните спортисти, сите можат да бидат моќни модели. Фактот дека професионалните спортисти уживаат висок социјален статус и со тоа се пример за младите.

5.1 Модели на однесување поврзано со спорт

За психолозите за социјално учење, личноста не е нешто со кое сме родени, туку збир на научени модели на однесување. Некои од овие научени обрасци можат да бидат сосема специфични за спортот. Теоријата за социјално учење би го објаснила ова во смисла на учењето на поединецот дека агресијата е правилен одговор на спортската ситуација. Ова може да значи дека на некој начин тој поединец добил засилување за агресивно дејствување во минатото, како на пример со постигнување поен, или добивање тапкање по грбот или коментар пример тоа е моето момче од тренер или родител по агресивно чин (слика 1.1). Во моделот на Бандура, ова може да биде претставено со низата прикажана во Рамката 1.1

Рамка 1.1 Пример за социјално учење
• Внимание; детето е сведок на многу агресивно справување додека гледа фудбал на телевизија.
• Задржување; знаењето за агресивно справување се задржува во меморијата.
• Репродукција; следниот пат кога детето игра фудбал, тој ја копира технологијата, односно техника на агресивно справување.
• Зајакнување; ако агресивното справување добие негативно засилување како со спречување на цел, или позитивно засилување во форма на примање пофалби, веројатно ќе стане дел од редовното однесување на детето

5.2 Спортистите како пример

Фактот дека децата имаат тенденција да го копираат однесувањето на возрасните поврзани со спортот. Секој спортист во очите на јавноста е пример за децата. Бидејќи огромното мнозинство спортисти се однесуваат восхитувачки и редовно им ја покажуваат на младите напорната работа, упорноста, ставот, соработката, мотивираноста да успеат, важноста на спортот кој многу придонесува за здравиот развој на младите. Другата страна на медалот е дека од гледна точка на социјално учење важно е лошото однесување на спортистите од висок профил да биде казнето. Ако се види дека јавните личности во спортот се однесуваат несоодветно и профитираат од тоа, децата може да добијат заменик засилување и да го копираат несоодветното однесување.

5.3 Стекнување љубов кон спортот

Од перспектива на особини Eysenck et al (1982) предложила дека луѓето од одреден тип на личност се природно привлечени кон спортот. Децата можеби особено момчињата добиваат

позитивно засилување уште од мали нозе доколку покажат интерес и талент за спорт. Ние исто така добиваме заменик засилување секогаш кога ќе видиме како спортист победува и ужива во придобивките од победата. Важно е родителите и тренерите да запомнат дека ако сакаат младите да стекнат позитивен став кон спортот треба да им обезбедат многу позитивни искуства од спортот. Наставниците по спорт исто така треба да се претстават како тип на луѓе со кои може да се идентификуваат сите деца, а не само атлетската елита.

5.4 Извори на влијание врз општествениот развој и спортот

Сите ние сме постојано под влијание на други луѓе. Можеби нашите најважни влијанија се оние со кои се среќаваме кога сме деца. Терминот социјализација го опишува процесот со кој луѓето ги стекнуваат правилата на однесување и системите на верувања и ставови кои се дел од животот во нивното општество. Веројатно најважното влијание врз нашата социјализација е семејството. Терминот примарна социјализација се користи за да значи социјализација од страна на семејството, особено од нашите родители. Други агенти за социјализација ги вклучуваат нашите при јатели и наставници, а во случајот со младите спортисти нашите тренери и соиграчи. Влијанието на овие други е познато како секундарна социјализација. Влијанието на семејството и секојдневното искуство и истражување сугерираат дека нашите искуства од семејниот живот имаат големо влијание врз нашиот социјален развој. Теоријата за социјално учење ја нагласува улогата на моделите во семејството и изворите на засилување. Ова може да влијае на спортското однесување на повеќе начини. Најочигледно децата веројатно ќе се идентификуваат со член на семејството и ќе ги следат нивните стапки, учествувајќи во нивниот спорт.

Гледањето со членовите на семејството е исто така важно бидејќи децата можат да добијат помошно засилување кога членовите на семејството се слушаат како ги фалат спортистите. Всушност вниманието кое им се посветува на спортистите кога семејството гледа заедно може да биде заменик засилувач. Бидејќи спортот нашироко се смета за општествено вредна активност, исто така е веројатно дека децата кои го имитираат спортското однесување на спортистите ќе добијат директно позитивно засилување од пофалбите од членовите на семејството.

5.5 Пол и спорт

Терминот род се однесува на психолошките, наспроти биологичките аспекти да се биде машко и женско. Биолошките полови разлики имаат очигледно влијание врз спортските перформанси, но она што е посуптилно и можеби поинтересно е начинот на кој прашањата за полот влијае на спортското однесување. Нашите перцепции за тоа што е соодветно машко и женско однесување може да има длабоки ефекти врз нашите постапки, а тоа е јасно важно во спортот. Типично, момчињата и девојчињата се социјализирани во различни модели на однесување. На пример, многу е поголема веројатноста дека девојчињата од рано детство внимаваат да не се извалкаат. Тие исто така имаат тенденција да имаат модели кои одржуваат стереотипно женствено однесување кое вообичаено не вклучува валкање во кал! Очигледно ова веројатно ќе ги намали шансите за вклучување на девојките во спортови како што се рагби и хокеј каде што има валкање. Девојките исто така веројатно ќе добијат

позитивно засилување за прикажување на женствените карактеристики на пасивност, покорност, зависност, ниска агресивност и мала потреба за постигнување. Очигледно овие квалитети не се корисни во спортот. Значи постојат добри причини зошто полот треба да влијае на спортското однесување, но што велат истражувањата за нивните ставови кон женственоста и спорт. Тие откриле дека повеќето жени се загрижени дека нема да изгледаат женствено ако учествуваат во спорт, но дека оваа анксиозност има тенденција да биде помала кај жена чија мајка исто така е спортски учесник. Загриженоста за женственоста и спортот може да започне во раната адолесценција.

5.6 Жени во спортот

Еден период во историјата на човечката раса им припаѓал на жените. Жената владеела и била столб на целиот систем, епоха. Во матријархатот, таа доминирала во општеството и сама ги носела сите најважни одлуки. Се грижела за семејството. Мажјаците во тој период биле поединци од втор ред задолжени за репродукција на видот. Функционалните, психофизичките и биолошките карактеристики на жените се менувале под влијание на промените во општеството, како и средината и начинот на живот во кој живееле. Нема прецизни податоци за активниот изглед на жените во спортот, но некои историчари и спортски аналитичари го поврзуваат со крајот на 19 и почетокот на 20 век на дворовите на богатите. Аналитичарите тврдат дека првите спортови што ги практикувале жените биле јавање коњи, фрлање топка, разни вежби за обликување на телото, тенис и дека женскиот спорт добил право на постоење на почетокот на 20 век кога започнале официјалните натпревари во женскиот спорт. Спортувањето и физичките вежби во суштина биле дозирани, а основата на животот на жената било мајчинството и продолжувањето на човечкиот род.

5.7 Како влијание спортот врз општествениот развој

Нашироко е предложено дека учеството во спортот особено на децата на некој начин е градење карактер. Ewing et al (2002) ги предложила следните шест начини на кои учеството во спортот може да има вли ание врз развојот на детето: фитнес, социјална компетентност, физичка компетентност, морален развој, агресија и образование. Доказите за придобивките од спортот во овие домени се многу мешани. Спортот обезбедува можности за младите луѓе да искусат и соработка и натпревар, и така да ја развијат својата социјална компетентност.

5.8 Аргументот за градење карактер

Вообичаено е да се слушне успешните возрасни кои со задоволство зборуваат за нивните искуства од детството во спортот и да го припишат својот успех барем делумно на тоа што учествувале во спорт додека растеле. Можеби има некаква основа за ова. Секако учесниците и гледачите се сведоци на посветеност, храброст, дисциплина и истрајност во речиси секоја спортска пригода. Дополнително, социјално загрозените групи можат да имаат корист од тоа што членовите на нивната заедница јавно успеваат во спортот (Krane, 1998). Всушност стереотипите што другите ги имаат за малцинските етнички групи може да се променат на добро како одговор на нивниот спортски успех. Сепак ова не значи дека спортот е нужно

позитивно влијание врз животот на повеќето или на сите млади луѓе. Додека успешните возрасни со задоволство зборуваат за својата спортска младост, можеби не треба да го сфатиме тоа премногу сериозно како доказ. Енергични, конкурентни луѓе веројатно ќе бидат успешни и во спортот и во нивните кариери. Ова значи дека иако тие може да веруваат дека нивниот успех во бизнисот е поврзан со спортот, поверојатно е дека и нивниот спортски и успех во кариерата и должат многу на нивната личност. Дополнително како што вели Кране (1998), повеќето истражувања се фокусирани на успешни спортисти, а не знаеме речиси ништо за иднината на оние кои имаат негативни искуства од спортот во детството.

5.9 Улогата на тренерот

Ако за момент ги оставиме настрана ограничувањата на истражувањето, спортот може да има позитивно и негативно влијание врз развојот. Важен фактор кој влијае на степенот до кој спортот има позитивно влијание се чини дека се вредностите што се пренесуваат за време на наставата и тренирањето. Во една студија за улогата на тренерот, Шилдс (1999) ја проценил поврзаноста помеѓу ситуацијата, притисокот и стилот на тренерот и фреквенцијата на заплашување и насилство за време на кошарката и фудбалот. Стилот на тренирање бил единствениот фактор поврзан со честото заплашување и насилство, што сугерира дека тренерот и наставникот по физичко образование имаат огромна моќ врз социјалното однесување на одговорните лица.

5.10 Несвесна мотивација и секундарна добивка

Понекогаш можеме да бидеме мотивирани да се однесуваме ирационално и против нашите свесни желби како одговор на несвесните влијанија. Терминот секундарна добивка е даден на придобивките од однесувањата за кои не би се одлучиле свесно. Фераро (1999а) сугерирал дека има пронајдени секундарни придобивки во спортскиот пораз во форма на сочувство и дека свесноста за нив може да доведе до несвесна желба да се биде поразен. Фераро го наведува примерот на голферот Грег Норман, кој добил илјадници писма за поддршка и исклучително позитивно известување во печатот кога го загубил Мастерсот во 1996 година по водство од 6 удари.

5.1.1 Видови на мотивација

Двата типа на мотивација се внатрешна мотивација и надворешна мотивација.

5.1.2 Внатрешна мотивација

Внатрешната мотивација е поврзана со содржината на активностите, но не со надворешни околности спорт, бидејќи обезбедува позитивни емоции. Внатрешната мотивација може да произлезе од самите генерирани фактори кои влијаат на однесувањето на луѓето. Тоа не е создадено од надворешни стимулации. Може да има форма на мотивација од самата работа

кога поединците чувствуваат дека нивната работа е важна, интересна и предизвикувачка и имобезбедува разумен степен на автономија, односно слобода на дејствување, можности за постигнување и унапредување и опсег за користење и ги развиваат своите вештини и способности. Внатрешната мотивација може да се засили со дизајнирање на работа или улоги. Внатрешните мотиватори, кои се занимаваат со квалитетот на работниот живот веројатно ќе имаат подлабок и подолготрајно дејство бидејќи се својствени за поединците и нивната работа и не се наметнати однадвор во такви форми како стимулативна плата. Внатрешната мотивација доаѓа од внатре во личноста. И надворешните и внатрешните мотиви се важни во спортот, а спортските психолози можат да работат и со надворешни и со внатрешни мотиви за да ги подобрат перформансите на поединецот. Внатрешните мотиви за учество во спортот вклучуваат: возбуда, забава, љубов кон акција и шанса да ги покажеме и подобриме нашите вештини - накратко, сите причини поради кои уживаме во спортот.

5.1.3 Надворешна мотивација

Надворешната мотивација се јавува кога работите се прават на или за луѓето да ги мотивираат. Тие вклучуваат награди, како што се стимулации, зголемена плата, пофалби или у напредување или казни, како што се дисциплински мерки, задржу вање на плата или критика. Знаеме дека надворешна мотивација е онаа мотивација која не е поврзана со содржината на некаква активност, но се должи на надворешни околности, учество во натпревари за да добие награда, итн. Надворешните мотиватори можат да имаат непосреден и моќен ефект, но нема да мора да траат долго.. Ако го разгледаме животот на едно лице како негово движење напред по патот на развојот, може да се каже дека животот е процес на континуирано надминување на новите граници, постигнување на најдобри резултати. И во овој процес, една од доминантните улоги го игра значењето на сите активности и активности кои го прават лицето. Што влијае врз човековата активност и неговото однесување? Зошто прави нешто воопшто? Што го охрабрува? Што го мотивира? Всушност, секоја акција па дури и неактивност речиси секогаш има свој мотив.

Прашањето за мотивација е релевантно не само за оние кои се занимаваат со спорт со цел само-развој, туку и за професионалците. Бидејќи недостатокот на мотивација во еден или друг момент го доживува секој. Има денови кога човек едноставно не сака ни да стане од кревет, а уште помалку да трча или да оди во теретана. И ако се забави таквото чувство, тогаш е полесно да се зборува за успех во спортот. Во спортот нема место за среќна или случајна случајност. Сè зависи исклучиво од сопствената волја, стремежот, произлегува од мотивите и мотивите на спортистот. Мотивацијата е еден од клучните моменти во спортот, на кој дури и тренингот е инфериорен по важност. За да се постигнат навистина големи достигнувања, само вештината и талентот не се доволни. Едноставно е невозможно да се постигнат какви било височини во спортот без железна волја, упорност и силен карактер. За да го добиеме посакуваниот резултат во спортот овозможува целосна посветеност, излегување од сопствената зона на удобност. Ова не се однесува само на оние луѓе кои се стремат кон височини како олимпиското злато, туку и на оние кои сакаат да имаат убаво тело, да ја вратат својата тежина во нормала, но пред се еден здрав дух, бидејќи нашето тело е идинствено место каде што мораме да ѓивееме. Колку ќе му дадеме, толку ќе ни возврати. Без оглед на тоа каква цел сака да постигне човекот, резултатот ќе биде еднаков на напорите

што се направени и потрошени. Така што можеме да комуницираме подобро едни со други, така што им е полесно да ги разбереме луѓето околу луѓето и самите, како и другите луѓе и нивните сопствени акции, треба да зборуваме за тоа што е мотивација. Ова прашање е исто така важно за психологијата, како што се неговите основи или методи. Што е она што влијае на мотивацијата на човекот? Кои фактори? Важна разлика во типовите на човечките мотиви е онаа помеѓу надворешната и внатрешната мотивација. Надворешната мотивација произлегува од надворешните награди. Внатрешната мотивација доаѓа од внатре во личноста. И надворешните и внатрешните мотиви се важни во спортот, а спортските психолози можат да работат и со надворешни и со внатрешни мотиви за да ги подобрат перформансите на поединецот. Внатрешните мотиви за учество во спортот вклучуваат: возбуда, забава, љубов кон акција и шанса да ги покажеме и подобриме нашите вештини - накратко, сите причини поради кои уживаме во спортот. Причината зошто тие можат да се користат толку ефикасно за да се мотивираат спортистите е тоа што тие директно влијаат на нашата внатрешна мотивација. Надворешните мотиви можат да бидат во форма на трофеи, награди и помалку опипливи награди како што се пофалби и статус. Има огромен број на истражувања за тоа како мотивацијата може да се подобри кај оние кои веќе учествуваат во спортот, а многу помалку студии испитуваат што ги мотивира луѓето да изберат да се занимаваат со спорт.

5.1.4 Теоријата за потребите на Маслоу Маслоу (1954)

Ја развил теоријата за човечката мотивација која имала за цел да ги објасни сите видови на човекови потреби и да ги рангира по редоследот што луѓето бараат да ги задоволат. Хиерархијата на потребите на Маслоу е прикажана на Слика 1.5. Идејата зад хиерархијата на потребите е дека ние се искачуваме задоволувајќи го секој мотив по ред. Нашиот прв приоритет е да ги задоволиме нашите физиолошки потреби, како храна и топлина, бидејќи не можеме да живееме без нив. Само кога овие потреби се задоволени, бараме надвор од безбедноста. Штом сме безбедни, следното нешто за кое треба да се грижиме се нашите социјални потреби, односно да припаѓаме на група и да имаме односи со другите. Кога нашите општествени потреби се задоволни, потребите за почит стануваат пара монтирани. За да ги задоволиме треба да постигнеме, да станеме компетентни и да бидеме препознаени како такви. Штом ова ќе се постигне, нашиот фокус ќе се префрли на задоволување на нашите интелектуални потреби, кои вклучуваат разбирање и знаење. Следни во хиерархијата на Маслоу над интелектуалните потреби доаѓаат естетските потреби, односно потребата за убавина, ред и рамнотежа. Конечната човечка потреба идентификувана од Маслоу е само-актуелизација, односно да се најде лично исполнување и да се постигне својот потенцијал. Според Маслоу, сите ние се стремиме да се искачиме на хиерархи јата на потребите, но многу малку од нас постигнуваат самоактуелизаци

а. Спортот сепак обезбедува можен пат до самоактуелизација

б. За спортистите кои се искачуваат на самиот врв на својата област, држејќи светски рекорди и шампионски титули, може да се каже дека се самоактуелизираат во тоа што ги исполниле своите соништа и сво јот потенциал. Од друга страна, треба да внимаваме да не ја поистоветуваме самоактуелизацијата со успехот. Има бројни спортски познати личности кои и покра тоа што се искачиле на врвот на избраниот спорт и се чини дека го исполнуваат својот потенцијал, очигледно не нашле лично исполнување и напротив излегле од колосек.

Слика 1.5 Маслоуова хиерархија на потреби



Слика 1.6 Местење на причините за спортско учество во хиерархијата на потребите.



1.потреба
2.самоактуелизација
3.естетска потреба
4.интелектуални потреби
5.потреби за почит

6.социјалните потреби
7.безбедносни потреби
8.психолошки потреби

Теоријата на Маслоу е особено влијателна. Од вежбата погоре гледаме дека имаме повеќе причини за учество во спортот и дека нашите причини се групирани над физиолошките и безбедносните потреби. Ако сме мотивирани главно од физиолошките и безбедносните потреби (да речеме, на пример, ако сме бездомници и гладуваме), малку е веројатно дека ќе можеме да подигнеме голема мотивација за учество во спортот. Спортот е одличен начин да ни обезбеди почит и социјални потреби. За некои тоа може да обезбеди и пат до самоактуелизација. И покрај корисноста на работата на Маслоу, неговото предвидување е дека сите ние сме мотивирани од овие потреби и дека сите се обидуваат да ги задоволат по ист ред е сомнително, особено кога ги гледаме елитните спортисти кои го стават успехот пред другите размислувања. Саул (1993) истакнал дека 65% од балетските танчери имаат хронични повреди и сугерирал дека ги жртвувале физиолошките потреби во извршување на естетските потреби. Ова е можеби екстремен пример но илустрира дека понекогаш целта кон повисоки потреби значи незадоволување на поосновните потреби спротивно на теоријата на Маслоу.

5.1.5 Мотивација за постигнување

Врската помеѓу желбата за постигнување и спортскиот успех е очигледна. Силната желба да да успееме во нашиот избран спорт ќе биде огромна предност во одредувањето колку напорно тренираме и колку напорно се трудиме во конкуренција. Секое учество во спортот вклучува достигнувања, без разлика дали ја сметаме конкуренцијата за важна. Всушност веројатно е поголема веројатноста да ги зголемиме нашите перформанси со поставување на себе цели за лично достигнување, како што се 80% од првиот услужен, 90% од пенали во мрежата, наместо голови за победа.
Некои психолози ја гледаат желбата за постигнување како вродена, додека други ја гледаат како стекната со искуство. Некои веруваат дека на важниот фактор е да се постигне успех, додека други го нагласуваат мотивот за избегнување неуспех. Најв влијателната теорија за мотивацијата за постигнување доаѓа од McClelland et al (1953) и Atkinson (1964).

5.1.6 Теоријата на МекКлеланд-Аткинсон за постигнување на потребите

Целта на теоријата МекКлеланд-Аткинсон била да објасни зошто некои поединци се повеќе мотивирани за постигнување од другите. Внатрешната мотивација на Лете се гледа како мотив за постигнување. Меѓутоа дејствувањето против оваа внатрешна мотивација е мотивот да се избегне неуспех. Кога се соочуваме со задача како што е спортот се соочуваме со конфликт на пристап, избегнување. Ние сме мотивирани да пристапиме и да учествуваме со нашата желба да успееме, но исто така сме мотивирани да избегнеме учество од нашата желба да избегнеме неуспех. Нашата индивидуална одлука да учествуваме во спортот е одредена од релативната сила на овие два фактори. Ова е прикажано во следната равенка:
мотивација за постигнување = желба за успех – страв од неуспех.

За МекКлеланд и Аткинсон, мотивацијата за постигнување е особина на личноста. За некои од нас желбата да се успее многу го надминува стравот од неуспех, и се вели дека имаме висока мотивација за постигнување. За други стравот од неуспех е поважниот фактор и би се рекло дека имаат ниска мотивација за постигнување. Оваа особина на личноста не е единствениот фактор што влијае на мотивацијата. Важна е и ситуацијата, поточно верјатноста за успех и поттикот за успех. Така дури и ако спортистите имаат ниска мотивација за постигнување, ако веројатноста за успех е голема, а наградите за успех се големи, тие веројатно ќе бидат мотивирани. Гил (2000) го прегледал истражувањето за избор на задачи со висока и ниска тежина и заклучил дека има голема поддршка за предвидувањето од теоријата дека оние со високи постигања бараат тешки задачи, а оние со ниски постигнувања претпочитаат полесни задачи. Сепак теоријата не ги предвидува со сигурност спортските перформанси. Се разбира, тоа не значи дека теоријата е безвредна. Како што вели Кокс (2001), вредноста на мерењето на мотивацијата за постигнување не е да се предвидат перформансите, туку да се предвидат долгорочни модели на мотивација.

5.1.7 Ориентации на достигнувања

Највлијателен и најистражен пристап кон мотивацијата во спортот, како што е образовната психологија е теоријата на Николс (1984) за цел или ориентации за постигнувања. Николс прави важна разлика помеѓу два стила на мотивација за постигнување, ориентација кон задача и его ориентација. Овие се појавуваат во различни фази од психолошкиот развој. Тие произлегуваат од начините на кои спортистите ја објаснуваат нивната перцепирана способност. Ориентацијата на задачите и егото не се исклучуваат меѓусебно и можат да постојат во истата личност. Сепак некои спортисти претпочитаат да се потпираат на минатото по перформанси, додека други претпочитаат да гледаат на перформансите во однос на други. Спортистите може да се класифицираат како ориентирани кон задачи или его-ориентирани според овие преференци. Табелата 8.1 ги споредува карактеристиките на задачата и спортисти ориентирани кон его. И задачата и егото мотиви можат да бидат корисни за спортистот. Сепак како што можеме да видиме од Табела 8.1, ориентацијата на задачата има предност од поголема истрајност наспроти неволјите. Еден начин на кој спортските психолозите можат да ја подобрат атлетската мотивација е да им помогнат на спортистите да развијат здрава комбинација на ориентации на задачи и его.

	Ориентиран кон задачите	Ориентиран кон егото
Критериум за оценување на успехот	Минати лични изведби	Споредба со други
Проценета причина за успехот	Вежбање и развој на вештини	Шанса и природна способност
Одговор на тешкотии/неуспех	Упорност	Мамење

Ова е поврзано со промоција на ориентација на задачи. Спротивно на тоа акцентот во опкружувањето за изведба е на споредба на индивидуалните способности. Во обуката второто може да ја исфрли предноста на учесниците со ниска способност, кои едноставно го искусуваат понижување на споредба со повеќе вешти спортисти како одговор на нивните

напори. Широко е прифатено дека средина за обука ориентирана кон задачи е попогодна од средина ориентирана кон его и е прикажан во Поле 1.4.

Рамка 1.4. Пристапот за создавање на мајсторско опкружување
Задачи: различни предизвикувачки задачи во кои играчите поставуваат цели на процесот. Авторитет: играчите играат активна улога во одлучувањето. Препознавање: препознајте го индивидуалниот напредок. Групирање: користете групи со мешани способности. Евалуација: евалуацијата треба да се заснова на личен напредок и треба да биде од себе и врсниците. Време: оставете време за вежбање на техниката, како и за натпревар.

5.1.8 Теорија на атрибуција

Бидејќи имаме желба да го разбереме светот околу нас, имаме моќна тенденција да даваме атрибуции за причините за настаните на однесувањето. Тоа значи дека доаѓаме до нападот на Ли Морисон. Заклучок зошто нешто се случило или зошто некој се однесувал или настапувал на одреден начин. Ние даваме атрибуции за сопственото однесување и за однесувањето на оние околу нас, без разлика дали имаме или не докази за да дојдеме до точни заклучоци. Во ова поглавје ние главно се занимаваме со атрибутите што ги правиме за себе.

5.1.9 Внатрешни и надворешни атрибути

Општо земено можеме да направиме два типа на атрибуција, внатрешно и надворешно. Внатрешните атрибути ја стават одговорноста за однесувањето или перформансот кај поединецот, додека надворешните атрибуции ги стават причините во ситуација. Примери за овие атрибуции се прикажани во Табела 1.5. Примери за некои внатрешни и надворешни атрибути по неуспех

Внатрешна	Надворешна
Ние едноставно не сме добри	Судијата бил пристрасен
Не се трудевме доволно	Толпата била на нивна страна
Го изневериле тимот	Тие играле заедно многу повеќе пати од нас

Табелата 1.5 покажува различни обиди да се разбере катастрофалниот резултат. Играчите кои ги прифаќаат внатрешните атрибути се обвинуваат себеси, додека оние кои ги прифаќаат надворешните атрибути обвинуваат други карактеристики на ситуацјата. Како што можеме да замислиме, по понижувачки пораз, повеќето од нас би тежнеле да присвојат надворешни атрибуции и да обвинуваат други фактори, додека после успех повеќето од нас имаат тенденција да усвојат внатрешна позиција и да ја преземат заслугата. Овој феномен

е познат како пристрасност за самопослужување. Дали правиме внатрешни или надворешни атрибуции се чини дека е поврзано со самодовербата и оттука ова може да влијае на перформансите.

5.1.10 Вајнеров модел на атрибуција

Weiner (1992) продуцирал модел на самоприпишување кој бил заснован на два фактори, без разлика дали е направен внатрешен или надворешен атрибут и дали оваа атрибуција е стабилна со текот на времето или варира од една ситуација до друга. Врската помеѓу атрибуцијата и стабилноста е прикажана на слика 1.6.

Стабилна	Внатрешна	Надворешна
	Способност	Тешкотија на задачата
	Напор	Среќа
Нестабилна		

Ако постојано успеваме или не успеваме, нашите атрибути веројатно ќе бидат стабилни. Ова значи дека ние веројатно ќе го припишеме исходот или на нашата способност или на тешкотијата на задачата. Поради пристрасност за самослужење, поверојатно е дека успехот ќе го припишеме на способноста и неуспехот да се справиме со тешкотијата. Ако нашите резултати се помалку конзистентни, веројатно ќе ги припишеме на труд или среќа. Повторно пристрасноста за самослужење значи дека веројатно ќе го припишеме успехот на напор, а неуспехот на лоша среќа. Моделот на Вајнер ни дава почетна точка да работиме со спортистите за да ги поправиме нивните атрибути. Можеби сакаме да ги префрлиме атрибутите на мрзливите спортисти кон нестабилната внатрешна позиција за да сфатат дека е потребен поголем напор. Можеби сакаме да ги префрлиме атрибутите на депресивните спортисти од стабилна внатрешна позиција, така што тие престанат да го обвинуваат нивниот недостаток на способност.

5.1.11 Самоефикасност

Терминот самопочит е важен во врската помеѓу атрибутите и перформансите. Бандура (1982) го вовел поврзаниот, но посебен концепт на самоефикасност. Самопочитта се однесува на тоа како се чувствуваме за себе и таа е генерално стабилна во низа ситуации. Спротивно на тоа само-ефикасноста се однесува на она во што веруваме за нашите способности. За разлика од самодовербата, само-ефикасноста е специфична за ситуацијата.

Рамка 1.7 Влијанија врз само-ефикасноста

• Претходно искуство: спортистите кои претходно успеале во одредени задачи генерално ќе имаат тенденција да имаат повисока само-ефикасност за поврзаните задачи.
• Директно убедување: слабите верувања за само-ефикасност се отворени за предизвик. Убедливиот тренер може да ги убеди спортистите во нивната способност да ги извршуваат задачите.
• Набљудувачко учење: ние тежнееме да ја разбереме само-ефикасноста на колегите спортисти. Кога врсниците со претходно споредливи способности или успешни ги изразуваат своите позитивни верувања за нивната способност да извршат задача, тоа сугерира дека и ние треба да бидеме способни да го правиме тоа.
• Физиолошки знаци: ние постојано ја доживуваме нашата физиолошка состојба и го користиме тоа како извор на информации за нашата моментална емоционална состојба. Ако, на пример, забележиме знаци на анксиозност додека извршуваме некоја задача, тоа може да го припишеме на лични тешкотии со задачата, што доведува до намалена самоефикасност. Ако пак сме опуштени додека работиме нешто, ова може да го толкуваме во смисла на леснотијата со која ни доаѓа таа задача.

5.1.12 Патолошка мотивација и спорт

Невообичаено е да се занимаваме со спортска психологија ако не се чувствуваме позитивно за спортот. Една од последиците од ова е што често ни е тешко да го разгледаме спортското однесување во лошо светло. На често мислиме дека да се биде високо мотивиран за учество и постигнување во спортот е добра работа. Меѓутоа понекогаш кога е можно да се биде премногу мотивиран. Можеме да ја замислиме мотивацијата како патолошка кога води до претренирање и согорување, или кога спортистите го ветуваат своето здравје во стремеж кон спортска извонредност, како на пример за брзо губење на тежината.

5.1.13 Изгорување, исцрпеност

Феноменот на изгорување првпат бил опишан од Фројденбергер (1974). Тоа не е единствено само за спортот, но може да се појави во секоја ситуација во која луѓето реагираат на притисок со прекумерна работа. Неговите симптоми се обезличување, односно емотивно отсечени од другите луѓе, нарушена изведба и задоволство и емоционална исцрпеност, чувство на умор и резигнирано. Има релативно малку истражувања за согорувањето кај спортистите. Gould et al (1996) проучувале согорување кај младите тенисери. Тие заклучиле дека младите спортисти се под значителен притисок да успеат и дека особено ранливи на изгорување се оние кои преземаат премногу обврски за да им угодат на другите. Очекувањата на родителите се појавиле како особено значаен фактор во согорувањето. Така согорувањето не е само резултат на заморот од претренирање и натпреварување, туку е и емоционална последица на стресот.

Методолошки дел

6. Мотивот на моето истражување

Човекот е роден да се бори, да се менува, да се реализира, да биде модел на другиот, да создава и да почитува вредности. Сето ова го има навиката за спорт.

Првиот дел од трудот опфаќа истражувачка работа со консултација на научни трудови, книги, изданија и натписи како од домашни автори, така и од странски, се со цел да се добие заокружена претстава за моменталните ставови на темата.

Во вториот дел е направено истражување на лицата што се занимаваат со спорт и не спортисти, поченици, односно истражување на општата популација.

Мотивацијата во спортот зависи од личноста, од условите за поттик, од привлечноста на целта или решението на задачата и од очекувањата за успех. Сите се разликуваат. Сепак, скоро секој спортист го знае чувството кога губи малку мотивација. Од што може да е тоа? Најчесто се јавува како проблеми во комуникација со тренер, меѓучовечки односи, погрешен фокус, ако ги промениме навиките, вежбите, да ја зголемиме мотивацијата.

Мотивацијата е еден од клучните фактори за успех во постигнувањето на целите во вежбањето. Ако мотивацијата е на ниско ниво на самиот почетокот, нема да успееме. Ако мотивот за тренинг е од здравствени причини тука успехот е загарантиран. Но за жал луѓето сфаќаат колку физичката активност е важна само кога лекарот ќе им укаже на тоа, или кога тие немаат ништо друго што би можеле да направат за своето здравје. Со таков мотив е убаво да се работи, луѓето се спремни на различни одрекувања во секоја смисла, тие имаат време за вежбање, здравата исхрана не е проблем, вежбаат многу одлучно и ќе дојдат до посакуваните резултати.

Исто така, има голем број на оние кои мотивот им е наметнат, без разлика дали од страна на пријателите, партнерот, семејството и ако е така мотивацијата е многу слаба, тие брзо ќе бараат причини да не вежбаат или да јадат малку повеќе, бидејќи вежбале. Тие ќе ги применат сите изговори, изговори кои на крај ќе доведат до престанок на вежбање и откажување, во тој случај треба брзо да најдеме мотивација која ќе не движи и ни е важна на нас, а не на луѓето од нашата околина.

Најдобра мотивација за тренинг е доброто чувствуво по тренингот, дека сме направиле нешто убаво, имаме инвестирано во себе, ќе бидеме поубави, поздрави, посреќни. Ако го засакаме тоа чувство резултатот ќе дојде сам по себе, мотивацијата секој ден ќе биде поголема и поголема. Ќе има сигурно и моменти кога нема да бидеме расположени за вежбање, но ако тогаш се принудитме да вежбаме ќе бидеме среќни на крајот, не сме се откажале и не сме се изневериле себе си и своето тело.

Спортот е темелен воспитен аспект кој има сериозно влијание над човечките емоции, моралот, волјата, интелигенција и сл. Според својата природа, тој развива радосен, позитивен дух и иницијативи. Позитивното дејство на спортот, има силно влијание врз

човековите емоции се објаснува со зајакнување на сите функции на организмот кои се под влијание на слободно избраното телесно вежбање.

7. Цели и задачи на истражувањето

Достапноста на внатрешната и надворешната мотивираност кај спортистите.
Колку мотивацијата има влијание кај спортистите, во улогата на постигнувањето на спортските цели во и надвор од спортот. Без оглед на сите предизвици и тешкотии внатре или надвор од себе, спортист е оној кој има силен мотив и цел. Спортист кој е целосно фокусиран на мотивот. Одбраната тема за овој магистески труд се одразува во структурата, улогата за да се постигнат посакуваните цели, а и улогата врз задоволствата во и надвор од спортот, односно нивната меѓусебна зависност.
Значењето, а со тоа и оправданоста на овој труд се огледува во неколку точки.
Прво, со анализата како и во кој обем спортот и мотивацијата влијаат врз развојот на детето, на возрасните, односно општата популација ќе се утврдат и одредени практики, односно истражување. Само по себе, исполнувањето на оваа цел е доволна причина и мотивација да се отпочне со истражување на одбраната тема.
Милион истражувања се изведени на тема спортот и здравјето. Причините за практикување на истите се од повеќе фактори: рекреативни, забава, развивање на телото, подобрување на телесната кондиција, за натпреварувачки цели и сл. Истражувањата покажуваат дека редовната и адекватна телесна активност влијае на намалување на ризикот од појава и развој на повеќе заболувања и други несакани состојби, а влијае и на подобрување на целокупното физичко и ментално здравје, телесна кондиција и добро расположение (позитивни мисли).

8. Предмет на истражување

Овој магистерски труд ќе биде да се согледа типот на мотивцијата која што го покренува спортистот во покренување на спортски успех и трансферот на спортскиот успех врз задоволството кој што поединецот го постигнува надвор од спортските активности. За еден спортист да има успешна кариера што е предуслов талентот или се се постигнува со напорни тренинзи, упорност и голема желба за успех? Тука може да наидеме на поделени и на различни размислувања. Лично сметам дека речиси секој може да има спортска кариера ако има желба и ако е упорен во тоа.
Се се учи со тренинзи, само треба волја и многу упорност и секако мотивација да се постигне сето тоа и да се продолќи со напорба работа да се постигнуваат спортски резултати. Но за да си најдобар во светот треба а поседуваме талент. За просечните спортисти тука се тренинзите, па и да не се талентирани ќе научат и ќе се трудат и ќе бидат спортисти со добри кариери. Сепак најдобрите спортисти во светот пред се имаат талент, дарба од бога, која потоа со помош на тренинзите, значи без тренинзи џабе е талентот го доведуваат до совршенство својот талент и се најдобрите спортисти.

9. Популација во истражувањето

Истражувањето е спроведено врз 83 испитаници, од кои машки испитаници се 65, а женски испитаници се 18. Испитаниците се на возраст од 30 години до 70 години. Сите испитаници се занимаваат со спорт повеќе од 10 години. Во истражувањето се вклучени испитаници кои се занимаваат со кошарка, фитнес, професионално борење.
Сите испитаници се со уредно когнитивно функционирање. Испитаниците се жители на Р.С.Македонија.
Истражувањето се спроведе со претходна добиена согласност од самите испитаници на кои им е загарантирана дискреција на дадените одговори.

10. Мерни инструменти

Истражувањето се спроведе со примена на две психолошки скали кои ги исполнуваат условите на релијабилност и валидност.
Скала за проценка на внатрешна и надворешна мотивација, скалата е составена од 18 ајтеми кои опфаќаат 4 субскали Интегрирана регулатива, Идентификуваната мотивација, Интроектираната регулатива, Амотивацијата.
Скалата на задоволство од животот е составена од 20 ајтеми од кои 17 ајтеми се однесуваат на глобалното задоволство, додека 3 ајтеми служат за проценка на ситуационото задоволство.

11. Хипотези

Главна Хипотеза:

Годините на спортување, брачниот статус и полот на спортистите влијаат врз мотивираноста на спортистите во бавење со спорт.

Помошни хипотези

Х1. - Брачниот статус на спортистите влијае врз внатрешната и надворешната мотивација на спортистите.

Х2. - Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу полот и надворешната мотивација кај спортистите.

Х3. - Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу полот и внатрешната мотивација кај спортистите.

Х4. - Годините на спортување влијаат врз мотивираноста во спортувањето кај спортистите.

Х5. - Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу внатрешната мотивација и задоволството од животот кај спортистите.

Х6. - Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу надворешната мотивација и задоволството од животот кај спортистите.

12. Обработка на податоците

Кон Докажувањето на хипотезите се пристапи со обработка на податоците со примена на SPSS 20 програмата, со примена на дескриптивна статистика и т-тест.

1. Резултати

Дескриптивна статистика

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Nadvoresna_motivacija	83	25,00	51,00	36,7108	5,90892	,179	,264	(,560)	,523
Vnatresna_motivacija	83	26,00	55,00	41,5663	7,13492	,047	,264	(,629)	,523
Zadovolstvo	83	45,00	94,00	76,7349	9,62224	(,762)	,264	,651	,523
pol	83	1,00	2,00	1,2169	,41462	1,399	,264	(,043)	,523
god_sp	83	1,00	61,00	12,5361	10,67216	2,518	,264	8,340	,523
bracen_status	83	1,00	47,00	4,6627	5,91046	6,446	,264	41,804	,523
Valid N (listwise)	83								

Дескриптивната статистита и податоците добиени со пресметка на Куртосис и Сквенозис покажаа дека е присутна нормална распределба на податоците во дистрибуцијата, по сите пресметувани варијабли.

Хипотеза 1. - Брачниот статус на спортистите влијае врз внатрешната и надворешната мотивација на спортистите.

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Nadvoresna_motivacija	56,601	82	,000	36,71084	35,4206	38,0011
Vnatresna_motivacija	53,075	82	,000	41,56627	40,0083	43,1242
bracen_status	7,187	82	,000	4,66265	3,3721	5,9532

Со примена на Т тест и добиените податоци се потврди четвртата хипотеза на ниво p<.001, каде што t(82) =7,187 што укажува дека брачниот статус на спортување имаат влијание врз мотивираноста во бавење со спорт кај спортистите.

Хипотеза 2 - Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу полот и надворешната мотивација кај спортистите.

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Nadvoresna_motivacija	83	36,7108	5,90892	,64859
pol	83	1,2169	,41462	,04551

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Nadvoresna_motivacija	56,601	82	,000	36,71084	35,4206	38,0011
pol	26,738	82	,000	1,21687	1,1263	1,3074

Добиените податоци добиени со примена на Т тест ја потврдуваат хипотезата, односно присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу надворешната мотивација и полот на испитаниците на ниво на значајност p<.001, каде што t(82) =56,601.

Хипотеза 3 - Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу полот и внатрешната мотивација кај спортистите.

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
pol	83	1,2169	,41462	,04551
Vnatresna_motivacija	83	41,5663	7,13492	,78316

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
pol	26,738	82	,000	1,21687	1,1263	1,3074
Vnatresna_motivacija	53,075	82	,000	41,56627	40,0083	43,1242

Добиените податоци добиени со примена на Т тест ја потврдуваат хипотезата, односно присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу надворешната мотивација и полот на испитаниците на ниво на значајност p<.001, каде што t(82) =53,075.

Хипотеза 4.- Годините на спортување влијаат врз мотивираноста во спортувањето кај спортистите.

One-Sample Test

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
god_sp	10,702	82	,000	12,53614	10,2058	14,8665
Nadvoresna_motivacija	56,601	82	,000	36,71084	35,4206	38,0011
Vnatresna_motivacija	53,075	82	,000	41,56627	40,0083	43,1242

Со примена на Т тест и добиените податоци се потврди четвртата хипотеза на ниво p<.001, каде што t(82) =10,702, што укажува дека годините на спортување имаат влијание врз мотивираноста во бавење со спорт кај спортистите.

Хипотеза 5.- Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу внатрешната мотивација и задоволството од животот кај спортистите.

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Vnatresna_motivacija	53,075	82	,000	41,56627	40,0083	43,1242
Zadovolstvo	72,653	82	,000	76,73494	74,6339	78,8360

Со примена на Т тест и добиените податоци се потврди петтата хипотеза на ниво p<.001, каде што t(82) =53,075 за внатрешна мотивација и t(82) =72,653 за задоволство од живот,

односно спортистите кои што се внатрешно мотивирани чувствуваат задоволство во животот.

Хипотеза 6. -Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу надворешната мотивација и задоволството од животот кај спортистите.

	Test Value = 0					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
Nadvoresna_motivacija	56,601	82	,000	36,71084	35,4206	38,0011
Zadovolstvo	72,653	82	,000	76,73494	74,6339	78,8360

Со примена на Т тест и добиените податоци се потврди шестата хипотеза на ниво p<.001, каде што t(82) =56,601 за надворешна мотивација и t(82) =72,653 за задоволство од живот, односно спортистите кои што се внатрешно мотивирани чувствуваат задоволство во животот.

13. Докажување на главна хипотеза

Годините на спортување, брачниот статус и полот на спортистите влијаат врз мотивираноста на спортистите во бавење со спорт.

Од сите спроведени статистички пресметки во насока на докажување на главната хипотеза може да се констатира дека главната хипотеза се потврдува, односно годините на спортување, брачниот статус на спортистите и полот на спортистите влијае врз мотивираноста во бавење со спорт.

14. Дискусија

Што е пресудно за успешна спортска кариера талент или напорни тренинзи? Како и во сите други работи, така и во спортот е потврдено дека талентот претставува само 5 проценти од успехот. Останатите проценти се посветена работа, дисциплина, одрекување, факторот на среќа.

Значи пред талентот, мотивираноста е на прво место !

Потоа следува живеење спортски живот и редовни тренинзи. Но што и ако се родиш талентиран, а не трениращ? Талентот ќе замре. Ако сакаш со 20 таленти роди се, ако не се посветиш на развивање на талентот, тој ќе замре. Спортистите што својот спорт го стават на прво место, трениращ по цели денови, се откажуваат од многу работи, прикажуваат дека имаат лавовско срце додека се стремат кон остварување на успех, секогаш ќе бидат број 1 и ќе бидат паметени како великани во својот домен, ќе ги паметиме засекогаш, затоа што секој нивни успех се гледа дека длабоко ги радува од срце, па дури некои работи и преемотивно ги доживуваме.

Никој не им дал дарба на нив баш за тој спорт, никој не им кажал дека баш за тој спорт ќе имаат предиспозиции. Тие се одлучиле за тој спорт, се посветиле уште од мали, со љубов оделе на тренинг, се откажале од многу работи и сега уживаат во нивната слава. Нивната дарба, доаѓа баш од љубовта која ја имаат тие кон нивната работа, тоа е нешто што ги исполнува и затоа уживаат кога го прават тоа. Талентот е основен предуслов да се биде врвен спортист, а тренинзите се неопходни за да го достигнеме тоа. И не само тоа, потребна е голема жртва во секој аспект од животот. На пример Роналдо немаше да биде Роналдо ако не тренирал и ако не вложувал во себе и сеуште вложува.

Исто така љубовта кон тоа што го правиме. Колку и да бидеме талентирани и да трениращ и по 24 часа на ден ако сакаме и ако не сме предадени и мотивирани 100 процентно на тоа што го работиме, нема да успееме. Важно е да трениращ напорно и да сакаме да трениращ и да ја гледаме целта пред себе. Не да трениращ без мотив и амбиционзост.

Исто така за да некој стане успешен спортист тоа е еден долг, сложен и комплексен процес. Успехот неможе да зависи само од талентот или обратно успехот да се базира само врз основа на тренинг, во тој случај не станува збор за успешен спортист. Се тргнува од желбата за тренинг, подготвеноста да жртвува одредени активност на пример излегување, алкохол итн., посветеноста, па талентот. Тука некаде завршуваат оние елементарни работи кои се потребни за успешен спортист. Следуваат работи кои треба да се исполнат, а не зависат од него. Тука спаѓаат обезбедување на добри услови за тренинг, потоа стручен кадар специјализиран за одредена спортска област тука спаѓаат тренери, нутриционисти, физиотерапевти итн., програма на тренинзи и исхрана според која ќе се раководи спортистот како и обезбедување на оптимален број на подготовки и натпревари во една сезона или година. Најдобрите спортисти имаат талент во комбинација со напорни тренинзи и огромна упорност за успех и мотивација.

Ако некој е мрзеллив и несмасен и што знам што друго и ако тренира без желба, а едноставно е талентиран е за музика, тогаш џабе тренирање кога ќе има подпросечен успех.

Тој цели кон музиката, не кон спортот. Има лица талентирани кои живеат на таа слава и без напорни тренинзи се зад најдобрите, кои ги имаат и двете во комбинација. Има и лица кои тренираат напорно, но не се талентирани за спорт и се просечни спортисти, со желба за успех и на друго поле. А за да си најдобриот спортист ти треба тренинзи многу, но и голема талентираност. Сметам дека најдобрите спортисти во светот се талентирани, кои тоа го усовршиле со многу мотив, упорност и тренинзи. Сите посакуваме да бидеме успешни во животот, тоа е факт. Сите сакаме да го живееме животот од соништата, но не сите успеваме. Секогаш се прашуваме себеси, која е тајната за успех. Кој е списокот на одредени активности кои ќе ни донесат успех во животот. Ги гледаме постапките на успешните луѓе кои ги следиме на социјалните мрежи и на телевизија и го коментираме нивниот неверојатен успех и се восхитуваме на истиот. Потоа излегуваме со нашите пријатели на пијачка, коментираме повторно, ќе си кажеме ех, како јас не сум толку успешен и богат, ќе воздивнеме и продолжуваме со друго. Тоа е основната грешка.
Зошто е потребно да спортуваме:
-за намалување на ризикот од појава и развој на болести на срцето и на крвните садови
-ја подобрува функцијата на срцевиот и дишниот систем
-спречува или го одложува појавувањето на висок крвен притисок
-главна причина за потрошувачка на калориите внесени со исхраната
-го намалува развојот на шеќерна болест
-ја развива и унапредува мускулната сила
-ги одржува моторичките способности на телото како што е сила и рамнотежа
-ја подобрува минерализацијата на коските во младата возраст
со што се намалува ризикот од појава на остеопороза и кршливост на коските во подоцнеж
ните години
-кај повозрасните луѓе го спречува развојот на хронични заболувања
-го одржува менталното здравје и ги намалува ризикот од депресија и деменција

Затоа за да постигнеме најмногу во кое било поле на спортска активност, потребна ни е целосна посветеност и врвна самоконтрола. Има се помалку и помалку импровизации во врвните спортови и само оние кои работат континуирано и на планиран начин, користејќи ги сите ресурси што им се на располагање, постигнуваат континуирано добри резултати. Умот командува и телото служи. Она што умот мисли дека не може, не може ниту телото. Меѓутоа, она за што се смета дека телото не може да го направи, ако умот има намера, телото сепак успева. И за обичен спортист за рекреација, а особено за конкурент, целта е успех. За да може умот да го достигне тоа, неопходно е да се запознае, воздржи и тренира, затоа што она што го разликува просечниот спортист од оној што победи, е токму состојбата на умот и неговата мотивираност. Патот до успехот е долг и тежок, а ние го достигнуваме само преку посветена работа и целосна посветеност. Да успееме не само што ќе ни даде задоволство, квалитет, тоа не само што ќе ни донесе медал од натпреварот, туку ќе придонесе и за квалитетот на нашето секојдневие, Сепак, врвните достигнувања и стремежот за постигнување врвни резултати не се лесно остварливи. Постојат многу пречки за надминување и sидовите да се прескокнат. Да станете вешти во која било област на животот е настојување што бара жртва и жртвување. И тренерите и спортистите денес користат многу техники кои служат за подобрување на нивната ментална контрола, контрола на стравот, вознемиреност, мисли, возбуда и емоции воопшто. Но, факт е дека има сличности меѓу сите спортисти, но и разлики поради што не постои едноставен рецепт за

успех, но мора да ги избереме состојките за секој од нив. Ова укажува на фактот дека пристапот кон секој спортист мора да се индивидуализира иако постојат некои вообичаени теми и техники што ги користат повеќето спортисти, во зависност од видот на спортот и брзината со која се применуваат и усвојуваат техниките. Овие се најчестите техники за подобрување на мотивацијата, учењето, концентрацијата, самоконтролата на емоциите и мислите, свеста, комуникацијата и во тимската спортска група кохезивност, динамика и лидерство честопати се работи на тоа. Темите што се дискутираат во овој вид обука најчесто се однесуваат на спортот, но има голем број други кои не се директно поврзани со спортот и можат да имаат огромно влијание врз перформансите на спортистите. Сите проблеми што го нарушуваат внатрешниот мир на спортистот, треба да бидат елиминирани или контролирани така што во клучните моменти тој може да ја насочи својата енергија на работи што се директно поврзани со спортски перформанси. На спортска мотивација тоа е она што го придвижува спортистот да дејствува во секое време и е поврзано со причината за сработеното. Таа е различна од активирањето, што е почеток на организмот што овозможува извршување на однесување. Активирањето е потребно, иако не е доволно за да има мотиваciска состојба. За една личност да иницира и да биде упорна во извршувањето на спортска активност, важно е да има одредено задоволство од тоа. Бидејќи тоа е тешка активност што бара напор, потребна е мотивација за да се направи тоа. Треба да поседува и карактеристики што ќе го одликуваат, односно треба да има работна етика, да биде посветен, да биде еластичен, односно да не се откажуваат од неуспех, концентрација, да имаат фокус на внимание, да имаат самодоверба, страст, да бидат упорни и најважно од се мотивирани, да поседуваат упорност, самодисциплина или самоконтрола се дел од тие вештини. Знаеме дека нема случајни резултати во спортот. Сите оние спортисти кои ги гледаме на медиумите со пехари и медали се откажале од многу примамливи ситуации да би биле таму каде што се, откажувањето е составен дел од спортот. Младите спортисти ќе мораат во еден момент од својата кариера да одлучат помеѓу желбата за опуштен и лежерен живот без спортски притисок и желбата за обичен живот со една единствена цел врвен спортски резултат. Многу е полесно да се повлечеме и да се откажеме од својот сон, но едно е сигурно е поубаво да се бориме за она што ни е важно, за себеси, за државата, за многу млади луѓе кои ќе земат личен пример од тебе. Тоа е совршено тежок пред се ментално, а потоа и физички процес кој може да се надмине единствено со силен и здрав мотив. Без оглед на сите предизвици и тешкотии внатре или надвор од себе, треба да биде спортист кој има силен мотив и цел. Спортист кој е целосно фокусиран на мотивот. Спортист кој ја сака својата држава. Спортист кој ја победил својата внатрешна поделеност и донел одлука. Спортист на кој денот никогаш не му поминува без тренинг. Спортист кој секој ден напорно работи на себе. Спортист кој ги запалил своите своите бродови за повлекување. Спортист на кој спортот му е храна, а тренингот свестост е спортист кого ќе го гледаме, спортист на кој ќе му се дивиме за врвните спортски успеси, спортист кој ќе ги обере најузреаните и највкусни плодови како резултат на својата храброст, одлучност и посветеност. Знаеме дека спортот е нормална физичка активност или вештина, се изведува со прифатени правила и има за цел да рекреира: за натпреварување, за сопствено уживање, за усовршување, за развивање на вештина, или за комбинација од наведените. Она што е карактеристично за секој спорт е јасната цел, комбинирана со впечатокот за поединечна или тимска вештина или способност. Денес луѓето се занимаваат со спорт за здравје и релаксација. Спортовите можат да се класифицираат на повеќе начини, но генерално се делат на спортови со тркање, со противник, со лично достигнување, и со комбинација на наведените. Постигнувањето на

спортски успеси не е случаен и едноставен процес, туку тоа е процес кој меѓудругото се базира на научно проверени и потврдени резултати. Знаеме дека дијагностиката во спортот и физичките активности е вообичаена практика која вклучува низа процедури и техники кои имаат за цел максимизирање на перфомансите, оптимизирање на спортската (физичката) форма и намалување на ризикот од повреди кај спортистите односно вежбачите. Дијагностика имаме затоа што преку резултатите добиени од дијагностиката, тренерот, спортистот, вежбачот имаат јасна слика за позитивните и негативните страни во перформансите, а тоа пак овозможува многу полесно да се одреди кои аспекти треба да се подобруваат, а кои да се модифицираат за да се достигне максимумот.

15. Заклучок

Со оглед на важноста и поврзаноста на мотивацијата со спортските перформанси, важно е да се истакнат практични препораки кои би можеле да им помогнат на самите тренери и спортисти во развивањето и одржувањето на мотивацијата. Многу е важно да се анализира и да се утврди кои мотиви се најважни за еден млад спортист. Преку различни ситуации, да утврдиме кои мотиви постојано се појавуваат и на тој начин ги претставуваат доминантните мотиви на спортистот. Потребно е да се насочи психичката состојба и однесување, така што доминантните двигатели секогаш се внатрешните мотиви. Спортистите треба да создадат чувство дека можат да постигнат одреден резултат и дека можат да бидат успешни. Самите спортисти можат да го развијат ова чувство преку самодоверба, самопочит и успех. Улогата на тренерите е да создадат услови во кои тренинзите би се доживеале како задоволство, бидејќи придонесуваат за вложување повеќе труд на спортистот. Потребно е континуирано да се проверува дали има напредок во согласност со поставените цели и објективно да се проценуваат причините за постигнатиот резултат, а проценката на причините да биде рационално насочена кон оние причини на кои спортистот може да влијае.

За крај внатрешната мотивација и мотив на спортски достигнувања со адекватно дефинирани цели, правилно самоперцепција за причините за успех и неуспех, правилно насочена комуникација од страна на тренерите и другите и лично задоволство од успехот, напредокот и околностите во кои спортот може биде еден од предусловите врската помеѓу мотивацијата и успехот во спортот, самопочит и успех. Кога започнувате или продолжувате со спорт по долг период на неактивност, најтешкиот дел е да пронајдете мотивација. Таа се крие, заглавена помеѓу работата, заморот и избезумениот ритам на секојдневниот живот. Таа се крие, но таа е таму, длабоко во нас! Да имаме на ум дека изговорите што не ги правиме за себе, нашиот мозок ги гради, да бидеме посилни од него и да се држиме до желбата да се чувствуваме добро преку спортот!

Предизвикот треба да не мотивира, треба да се чувствуваме способни за тоа. Бројот на специјализирани активности и нашите физички способности треба да бидат соодветни за нашата цел. Да избегнеме разочарување од неуспех. Да си поставиме краен рок за постигнување на оваа цел. Во спротивно, ќе биде премногу лесно, и колку повеќе ќе се извлечеме од крајниот рок, толку побавно ќе започнеме да дејствуваме. Мотивацијата и спортот влијаат врз развојот на една личност. Физичката активност и спортот не се само

средство за зајакнување на човековото здравје, негово физичко подобрување, рационална форма на слободно време, средство за зголемување на општествената активност на луѓето, туку значително влијаат и на другите аспекти на човековиот живот, пред се на работата, моралот и интелектуалниот квалитети. Спортот влијае на процесот на самоспознавање и самоподобрување, формирање на волја, морално и етичко образование и развивање на самодовербата и сопствените сили. Можеме да забележиме зголемување на бројот на спортисти вклучени во јавната политика, бидејќи токму тие ги поседуваат квалитетите што му се потребни на државниот службеник за неговата ефективна професионална дејност. Јака волја, истрајност, мотивација и одлучноста во спортот и не е тешко да постигнат високи резултати во спортот.

Од напишаното јасно доаѓа до израз како мотивацијата и нејзината примена во спортот е она што е клучно за успех, и колку многу има придобивки од таквата техника на примена на мотивацијата, но сепак мој личен став е дека сеуште има простор за работа на оваа тема, односно сеуште треба да има усовршување во смисла на секогаш подобра мотивација. Освен споменатите методи, постојат низа други кои би можеле да се разгледуваат и разработат, така што би имало добар ефект врз спортистите, крајниот исход би бил, секако, успех. За да бидеме успешни во спортот, како и во било кое друго поле во нашиот живот, треба да знаеме многу информации од повеќе области, пример, не е доволно ние да сме добри играчи, ако во одредени моменти стравуваме од противникот, односно дојдеме во ситуација да доживееме свесно, можеби и по наша вина пораз, само поради тоа што не сме имале доволно информации од типот како сето тоа да го совладаме. Во спротивно, ако сме храбри, добри играчи, со добар мотив како од тренерите, така и од нас меѓусебно од тимот, низа информации како да си веруваме првенствено сами на себе, на соиграчите, како да постапуваме во дадените моменти, ние веќе сме успеале во тоа штони било одредена цел. За крај и јас како спортист би додала дека нашето тело е единственото место каде што живееме, колку ќе вложиме во него, толку и тоа ќе ни возврати. Благодарение на спортот стекнав работна навика, многу пријатели и премногу самодоверба. Научив колку е важно да стегнеш заби и да го дадеш својот максимум тогаш кога е најтешко, научив никогаш да не се предавам и дека ништо не се остварува без труд, упорност и мотивација. Спортот ми е начин да се искажам себеси и да ги тестирам своите лимити. Поради тоа што на своја кожа сум осетила како е кога се бориш за нешто, кога ќе успееш во тоа и кога непрекинато си поставуваш нови граници и успешно ги поминуваш, сфаќам дека е потребно таквото свое искуство да го пренесам и на другите. Оттука произлегува заклучокот дека спортската активност и исполнувањето на целите на сите спортски работници и спортисти, освојувањето на што подобри резултати е еден долгорочен процес. Спортист на кој спортот му е храна, а тренингот светост е спортист кого ќе го гледаме, спортист на кој ќе му се дивиме и восхитуваме за врвните спортски успеси, спортист кој ќе ги обере и најузреаните и највкусни плодови како резултат на својата храброст, одлучност и посветеност.

16. Препораки

Како да организираме часови за обука на деца?

Прво треба да ја користиме само тежината на нашето тело како товар. Во оваа фаза детето треба да се запознае со основните движења и да ја научи техниката на нивното спроведување. Само после тоа можеме да продолжиме со употреба на експандери и можеби да работиме со слободна тежина.

Препораки за обука на деца

Многу е важно да се споделат силните обуки на детето и окупацијата на спортот, како што се кревање тегови и кревање на моќ. Ако детето сеуште не ја поминало фазата на пубертетот, тогаш во неговата студиска програма не треба да има множества за едно или три повторувања. Ова е можно само во петтата фаза од скалата на Танер.

Причините за овие ограничувања се веќе наведените зони за раст. Додека детето не е целосно зрело, може да се оштети, што ќе има сериозни последици. Исто така, забележете дека децата не се препорачуваат да се вклучат во експлозивен стил.

Доказ за придобивките од спортското учество

Во сите мерки оние кои редовно учествуваат во спортот се подобри, со подобра слика за себе и ментално здравје и помалку пушење и пиење. Се сугерира дека спортот олеснува значајна дискусија меѓу младите луѓе, кои потоа можат да се справат со личните прашања така што спортското учество директно довело до супериорна ментална состојба на учесниците.

Препораки за обука

Справувајќи се со проблемите на растот, физичката активност и моторниот развој на децата пред адолесценти, истакнуваат дека со оглед на тоа што редовната физичка активност е поврзана со здравјето во зрелата возраст, логично е да се претпостави дека децата треба да бидат физички активни во текот на детството, играње спорт пренесено во зрелоста. Оттаму посочуваат дека недостигаат посилни научни податоци врз основа на кои би се изработил водич за физичка активност на децата пред адолесценти. Сепак во овој период препорачуваат да се користат различни физички активности како брзо одење, трчање, пливање, возење велосипед, балет. Овие активности нема да прераснат во навики на однесување на возрасните, доколку во детството не се занимавале со нив редовно и систематски, со одреден интензитет и времетраење. Врз основа на истражувањата и заклучоците нивното внимание е многу кратко, а секоја дискусија која вклучува предолги објаснувања е бесмислена. Затоа, тренерите треба да даваат кратки инструкции со акцент на тренинзите, но во исто време мора да бидат строги во поправањето на неправилните моторни вештини, за децата да можат правилно да ги практикуваат од почеток. На рана возраст, лошите навики многу лесно се развиваат, а еднаш погрешно научената вештина тешко се коригира. Потребни се години напорна и упорна пракса за да се поправат погрешно стекнатите техники. Затоа, на децата треба да им се покаже правилната форма на вежбање и да се нагласи уште од првиот ден. Спортувањето првенствено треба да им обезбеди забава на децата преку различни форми на вежбање, тренинг и игри.

Препораки за тренинзи

Со цел програмите за обука во почетната фаза од спортувањето да бидат во согласност со потребите, интересите и мотивите на децата, а во исто време фокусирани на севкупниот

спортски и психолошки развој. Да се запознаат децата со конкретни вежби кои ги учат на основни спортски вештини. Разновидните вештини треба да вклучуваат трчање, спринт, скокање, фаќање, фрлање, рамнотежа и тркалање. Исто така да се поттикнат децата да учат активности како што се возење велосипед, пливање, лизгање и скијање. Да му се обезбеди на секое дете доволно време за соодветно развивање на вештини, но и еднакво време за игра и активности. Позитивно да ги поттикнува децата кои се самодисциплинирани и посветени на спортот. Да го поттикнеме напредокот во развојот на вештините. Да ги охрабриме децата да развијат флексибилност, координација и рамнотежа, да развиваат различни моторни вештини во активности со низок интензитет.

Препораки за тренирање

Адолесцентите кои се занимаваат со спорт се во втората фаза на долгорочен развој на спортот, односно во фаза на спортски дизајн. Целите на тренинзите во оваа возрасна група се спортистите да продолжат да работат на развој на основните моторни вештини, да ја задржат и зајакнат нивната внатрешна мотивација за спортување преку балансирање помеѓу учењето и тренингот со многу игри и забава и формални тренинзи насочени кон совладување на основните технички и тактички елементи специфични за главниот спорт. Големите разлики во физичкиот развој и созревањето меѓу момчињата и девојчињата бараат нивниот тренинг да биде одделен. Се препорачува тренинзи со умерен интензитет, а посебно внимание треба да се посвети на воведување на децата во системот на редовни натпревари, формирање на правилна натпреварувачка ориентација и дефинирање на натпреварувачки цели. Акцентот не треба да биде на победите и пласманите, туку на личниот развој, напредокот и вложувањето максимален труд. Успехот се дефинира пошироко и не се поистоветува само со победа. Спортистите учат правилно да го припишуваат успехот, да преземат одговорност за своите перформанси, прифатете ги правилата за фер-плеј и кодексот за добар спортски дух. Со оглед на големите разлики во растот и созревањето, а со тоа и способностите на спортистите од иста календарска возраст, неопходен е индивидуален пристап кон тренинзите за на сите да им се овозможат еднакви шанси за понатамошен спортски напредок. Тренингот треба да се состои од различни вежби на одреден спорт и други спортови. Тренерите мора да бидат свесни дека тренинзите и натпреварите не се места каде се учи и усовршува само спортската техника и тактика. Тие се идеална можност за едукација на младите, за позитивно влијание врз нивниот социјален развој, за учење на општа и спортска етика, за усвојување на принципите на фер-плеј однесување. Секое дете треба да добие можност да учествува на натпреварот, не само најдобрите, односно оние кои можат да донесат победа. И треба да знаеме дека една од главните причини за напуштање на спортот на овие возрасти е неиграњето, неучеството на натпревари или премалата минутажа. Основниот пристап во работата треба да биде позитивен. Децата во пубертет се многу чувствителни на сите критики и коментари, особено оние кои се однесуваат на нивните способности, изглед, однесување. За време на пубертетот, децата посветуваат големо внимание на односите со врсниците, создаваат нови пријателства, уживаат во дружењето и поминувањето време заедно. Доколку им овозможиме да учествуваат во разни забавни натпреварувачки ситуации за време на тренингот и на тој начин им дадеме можност подобро да се запознаат, да се забавуваат и да уживаат во предизвикот, соработката и конкуренцијата, сме постигнале цел гол. Им даваме можност преку игра и забава да развијат и усовршуваат комуникација, соработка,

натпреварување, лидерски вештини, да се чувствуваат општествено компетентни и прифатени, со еден збор да ја зајакнат својата самодоверба.

Однесувањето за младински спортски тренери

Ние што работиме со деца и млади никогаш не смееме да заборавиме дека од нашето разбирање на филозофијата, улогата, задачите и целите на детскиот и младинскиот спорт, најмногу зависи од тоа дали нивните спортски искуства ќе бидат позитивни и продуктивни, или негативни и обесхрабрувачки. Доколку усвоиме хуманистички пристап кон младинскиот спорт, а со тоа и позитивен пристап кон тренерството, ќе можеме да го искористиме образовниот и развојниот потенцијал на спортот, а нашиот основен принцип ќе биде дека спортистот е примарен, победата е споредна. Ако го следиме основниот принцип што доминира во моделот на спортови за возрасни: Победата не е се, тоа е единственото, тогаш сме во голема опасност да присвоиме негативен, казнувачки пристап кон тренирањето, да гледаме на децата како минијатурни. возрасни, занемарување на нејзината едукативна функција, така што нашиот натпреварувачки резултат, победа станува главна цел и мерка на сите нешта, пријатна и стимулативна клима за учење, тренинг и натпреварување. Тренерот со позитивен пристап ги почитува, вреднува и промовира образовните вредности на спортот, го става во служба на оптималниот физички, психолошки и социјален развој на младите, ги почитува своите спортисти и прифаќа дека негова должност не е само да биде учител по спорт, но и едукатор кој ќе ги води и насочува во најчувствителните периоди од нивниот спортски и психолошки раст и созревање.

20 години: обука

Да се осигураме дека имаме доволно кардио вежби, вежбање со телесната тежина, вежбање на рамнотежа. Треба да направиме кардио тренинг три до пет пати неделно, без разлика дали сакаме да трчаме, да пливаме, да возиме велосипед или да одиме. Најважно е да се најде форма на кардио која ќе уживаме, по можност во текот на целиот живот. Исто така, се препорачува да се направи силна обука најмалку двапати неделно, користејќи ги сите главни мускулни групи: грб, гради, раце, абс, рамења и нозе.

20 години: фокус - крос-обука

Нашето тело е најверојатно да биде во пик фитнес и подготвени да се справат со сите предизвици што ги фрламе на него. Нашите мускули брзо закрепнуваат, многу побрзо отколку во следните децении, затоа на оваа возраст најдобра опција за вас е крос-тренинг. Ова е тренингот во кој ќе ги комбинирате анаеробните (сила за обука) и аеробните (кардио) елементи.

20 години: фокус за жените - обука за сила

Многу малку жени на оваа возраст земаат тешки тежини. Кога вежбаме со тежини не само што ќе го подобриме обликот и ќе ја градиме мускулната маса, туку и ќе ја зголемиме јачината на коските во овој критичен период.

20 години: фокус за мажи - јога

Иако јогата е одличен тренинг за телото, умот и душата, без оглед на возраста, тоа може да биде особено корисно кога се практикува по дваесет години. Мажите на оваа возраст треба да работат на флексибилност и мобилност, особено во контекст на модерната култура, во која луѓето сè повеќе седат.

30 години: обука

Нашето тело веќе не е на врвот и може да забележиме дека ни треба повеќе време за да закрепнеме од тренингот. Затоа се препорачува да додадеме сила за обука најмалку два пати неделно, ако веќе не сме го направиле тоа. Ова е особено важно време за жените да започнат со тежина.

30 години: фокус - работа со тренер

Веќе почнуваат да губат мускули: истражувањата покажаат и дека мускулната маса и силата почнуваат да се намалуваат по триесет години. Сепак може да ја забавиме оваа последица на стареење. Луѓето губат сила побрзо од мускулите, односно квалитетот на мускулите е изгубен, и ова може да се коригира со помош на силна обука.

40 години: обука

Ако веќе вежбаме кардио вежби, што се случува во повеќето случаи, време е да додадеме сила за обука. Со возраста, густината на коските почнува да опаѓа, а со тоа сила и мускулна маса, па сега повеќе од кога и да е обука за силата е исклучително важна.

40 години: фокус - пешачење

Да размислиме за вежбите на начинот на кој размислуваме за нашите заштеди за старост: подобро е да започнеме доцна отколку да не започнеме воопшто. Ако сеуште не сме нашле тренингот што ни се допаѓа, можемр да пробаме да се приближиме. Само да не се земаат тешки патишта. Нашите патувања треба директно да зависат од нашето ниво на фитнес.

50 години: обука

Нашето тело почнува да го забавува развојот на коските и мускулите. Затоа најважната работа на оваа возраст е да продолжи да прави силна обука, со акцент на колковите и раменатa. Силната обука ја подобрува коскената густина и го успорува процесот на стареење.

50 години: фокус - сила на нозете

Нашите нозе се главната поддршка за нашето тело како и за најголемите и најмоќните мускули во нашето тело. Ако ги обучуваме овие големи мускули, можеме да го зачуваме мозокот. Истражувањата покажаат и дека постои директна врска помеѓу зголемената сила на нозете и одложеното когнитивно стареење.

50 години: фокус - отворање прошетка за себе

Ако во текот на последните децении сме трчале, треба да размислиме за тоа како да го намалите абењето на зглобовите. Можеме да го направиме ова со префрлување на активно одење. На оваа возраст, многу луѓе веќе претрпеле една или повеќе повреди кои ги ограничиле можностите за обука. Но да не се грижиме, затоа што секогаш одиме.

60 години: обука

Ако сметаме дека нашата енергија тече од тебе, обуката може да го реши нашиот проблем. Возраст по шеесет години е најважното време на вежбање во нашиот живот. Да го направиме она што можеме и да концентрираме на вежбите што ќе ни овозможат да останеме независни.

60 години: фокус - намалување на товарот

Обуката со минимален интензитет го минимизира абењето и ни овозможува да се фокусираме на зголемување на силата без оштетување на мускулно-скелетниот систем. Обуката може да вклучува пливање, веслање, користење на елипсовиден тренер, велосипед за вежбање и стационарни вежби на вашите стомачни мускули.

60 години: фокус - работа на нашите мускули

Жените по шеесет години ќе бидат особено корисни ако се обучуваат двапати неделно. Постарите жени кои се занимаваат со обука за сила имаат помала штета во белата маса на

мозокот, што значи дека нивната меморија и другите ментални функции се подобро зачувани.

70 години: обука

И мажите и жените ќе имаат голема корист од вежбите со сопствена телесна тежина, извршени со туѓа помош. На пример, можеме да контактирате со тренер за фитнес или да пробаме специјални системи за поддршка. Вежбите за рамнотежа исто така ќе бидат корисни за луѓето на оваа возраст.

70 години: фокус - ниско-интензивни вежби

И мажите и жените на оваа возраст можат да добијат голема корист од обуката со сопствената телесна тежина, како и со одржување на абдоминалните мускули. Вежбите за рамнотежа во оваа возраст ќе ни помогнат да ја одржиме независноста во животот, сила, когнитивни способности, како и подобрување на мобилноста.

70 години: фокусирање - безбедно движење

Почнувајќи од седумдесет и седум години, треба да вежбаме безбедно движење кое ќе ни помогне да го минимизираме количеството на висцерална маст акумулирано околу половината и крајно опасно. И да не задржуваме нашата сила за обука, што може да го подобри балансот и да не заштити од паѓање.

80 години: обука

Практично секој тип на физичка активност ќе биде добар за нашиот ум и тело. Силата на обука на пример станува витална, бидејќи тие ни дозволуваат да ја задржиме силата на нашите мускули. Треба да се размислува за одење во локалната сала за обука за специјални симулатори.

ПРЕГЛЕД НА ЛИТЕРАТУРА:

1. Sport psihology, A complete introduction -John Perry 2016
2. Endure, Mind, Body and the Curiously -Alex Hutchison 2018
3. The champion's mind, how great athletes think, train and thrive -Jim Afremow 2014
4. The Complete Guide to Sportr Motivation (Complete Guides) -Ken Hodge 2005
5. Спортска мотивација -др.Маријана Младенович 2016
6. Мотивација -Брајан Трејси 2015
7. Патот кон врвот -Силвана Јорданова 2017
8. Sportska psihologija od nauka do praksa -Marijana Mladenovic 2019
9. Better body better brain -Anja Leitz 2016
10. Functional training Magazin, mobil and flexible 2020
11. Девијантност и социјална контрола во Спортот -Мајкл Еткисон, Кевин Јанг 2019
12. Спортски менаџмент 2009
13. Чудесното утро -Хал Елрод 2020
14. Без оправдувања! Моќта на самодисциплината -Брајан Трејси 2011
15. Трчањето ме учи -Кокан Ајановски 2020
16. Think like a warrior -Darrien Donnelly's bestseller 2016
17. Sport psychology -Jean M.Williams 2010
18. From Good to Great to Unstoppable – Tim Grover 2014
19. Changing the game -O'Sullivan 2013
20. Psiholoske osnove treniranja mladih sportista -Ljubica Bacanac, Nebojsha Petrovic, Nenad Manojlovic 2011, 169-190
21. Motivation – 135-150, 323
22. Sport psychology - 1-11, 35-54
23. Evolve Your Brain -Joe Disperanza 2017
24. How Emotions Are Made -Lisa Feldman Barrett 2017
25. Manipulation -Adam Brown 2018
26. The Mental Equivalent -Emmett Fox 2016
27. Train Your Brain For Success -Roger Seip 2019
28. Inside Sport Psihology -Peter C.Terry 2011
29. Five Topics in Sport Psihology -Kevin Brewer 2013
30. How to Talk to Anyone -Adam Brown 2018
31. Coaching -Ben Loeb 2018
32. The Science of Motivation -Brian Tracy 2017
33. Bodybuilding Motivation -Andrew Pense 2012
34. Personal Life Motivation Skills Manifesto -Samanta Claire 2017
35. Developing Mental Toughness -Doug Strycharczuk, Peter Clough 2015
36. The Sport motivation Master Plan -Lee Ness 2015
37. Be Super Motivated in 30 days -Toni Wrighton 2008
38. The Book of You -Terrell Fletcher 2016
39. Beast -Kevin Wolter 2020
40. Athlete Habits -Hadley Mannings 2020
41. Walk of Winning -Steve Trimper 2020
42. Fitness collection: Bodyweight Training + Hiit Training Fitness Training and Workout -Fitness Academy 2020

43. Run Like a Champion -Alan Culpepper 2015
44. Принципи на современ спортски менаџмент –проф.д-р.Иван Анастасовски 2021, 26-30
45. Менаџмент на човечки ресурси во спортот и рекреацијата –Д-р.Пакианатан Челадурај 2017
46. Motivacija -Danijel H.Pink 2019
47. Peak Perfomance -Brad Stulberg, Steve Magnes 2017