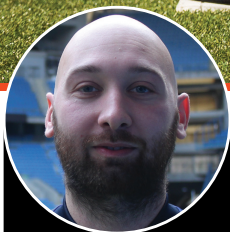


PRACA NAD MOTYWACJĄ MŁODYCH ADEPTÓW SPORTU



ID: 77095265 C Matimix Dreamstime.com



DR ŁUKASZ BOJKOWSKI

Psycholog Lech Poznań Football Academy.
Zakład Psychologii AWF w Poznaniu

Kontakt: lukasz.bojkowski@lpfa.pl



DAMIAN SALWIN

Psycholog reprezentacji Polski.
Wykładowca Szkoły Trenerów PZPN.
Trener z licencją UEFA A

Kontakt: damiansalwin@gmail.com

Dla mnie najważniejsze cechy zawodnika przy selekcji to inteligencja i motywacja

– Arsène Wenger

Kluczem do długotrwałego zaangażowania się młodych ludzi w regularne zajęcia sportowe jest praca nad rozwojem ich zamiłowań, pasji, wewnętrznej motywacji do podejmowania nowych zadań i wyzwań oraz przeciwstawiania się trudnościom.

MOTYWACJA – UJĘCIA TEORETYCZNE

Pojęcie motywacji można definiować w kategoriach wyznaczającej kierunek działania siły, która aktywizuje do podejmowania wysiłków w dążeniu do celu (Pielachowski, 2004), lub zespołu procesów określających oraz warunkujących ludzkie zachowania i ich ewentualne zmiany (Strelau i Doliński, 2016). W przypadku aktywności sportowej można ją opisać także jako stan gotowości do wytrwałości, dążenia i ciągłego podejmowania określonych wysiłków mających związek z trenowaną dyscypliną sportową.

Ze względu na źródła motywacji możemy ją podzielić na motywację wewnętrzną i zewnętrzną. Mimo że obydwa źródła się wzajemnie przenikają, to uznaje się, że pierwsza z nich jest tą bardziej rozwijającą, wynikającą z zainteresowań, chęci zaspokojenia podstawowych potrzeb, działania będącego często celem samym w sobie. O motywacji zewnętrznej mówimy natomiast wtedy, gdy zawodnik angażuje się w zadania sportowe głównie w celu spełnienia oczekiwań innych, identyfikacji ze wzorcami zewnętrznymi, instrumentalnego zdobywania nagród lub unikania kar (Jarvis, 2003; Blecharz, 2004; Karageorghis i Terry, 2014).

Z dalszych badań nad różnymi rodzajami motywacji ewaluowała teoria samodeterminacji w działaniu (SDT). Według jej autorów (Deci i Ryan, 2002) każdy człowiek podejmuje się określonych działań (czyli posiada motywację

do czegoś) dzięki wrodzonej potrzebie zaspokojenia trzech psychologicznych potrzeb rozwoju:

- 1 Autonomii – do zaspokojenia której dochodzi wtedy, gdy angażujemy się w wybraną aktywność w sposób dobrowolny.
- 2 Powiązania (relacji) – zaspokajaną dzięki możliwości dawania oraz uzyskiwania akceptacji, odnajdywania się w relacjach z innymi ludźmi.
- 3 Kompetencji – dotyczącej przekonania o znajomości tego, co się wykonuje na bazie weryfikacji, uzyskanej choćby dzięki pozytywnej informacji zwrotnej.

Realizując wymienione potrzeby, sportowiec działa zgodnie z własnymi zainteresowaniami oraz dąży do osobistego rozwoju. W świetle różnych propozycji rozumienia motywacji w aktywności sportowej przedstawiona teoria samodeterminacji wydaje się zatem bardzo praktyczna.

Inną aplikacyjną teorią przedstawiającą określone ujęcie motywacji jest teoria osiągnięcia celów (Nicholls, 1984). Zgodne z jej założeniami celowe zachowania zawodnika w czasie treningów i zawodów zależne są przede wszystkim od jego preferencji i celów. Teoria celowej motywacji do osiągnięć (Nicholls, 1984) uwzględnia przy tym dwie niezależne właściwości wyznaczanych celów:

- 1 Orientację zadaniową – głównym zamierzeniem jednostki jest zaangażowanie się w naukę, doskonalenie, rozwój, nieopieranie oceny na dokonaniach zewnętrznych.
- 2 Orientację ego – charakteryzującą się zewnątrzpochodnym nastawieniem na „ja”, skupianiem się na doskonaleniu określonych umiejętności celem prezentacji ich przed sobą lub innymi.

Osoby wyróżniające się wysokim poziomem orientacji na zadanie wykazują się dużym pokładem wytrwałości bez względu na postrzegany poziom własnych możliwości, gdy osoby charakteryzujące się wysokim poziomem motywacji ukierunkowanej na ego są zdecydowanie bardziej nastawione na porównywanie się, rywalizację i odnoszenie zwycięstw.

JAK MOTYWOWAĆ W SPORCIE MŁODZIEŻOWYM

W celu podtrzymania zespołu procesów warunkujących aktywność młodego

zawodnika w kierunku aktywności sportowej przez długi czas, szczególnie istotne mogą okazywać się określone działania trenerskie oraz – w przypadku sportowców najmłodszych – aktywności rodzicielskie. Dzięki nim można skutecznie ukierunkowywać uwagę na najistotniejsze czynniki, które warunkują wytrwałość, uzasadniają celowość działania oraz zaspokajają podstawowe psychologiczne potrzeby. Wśród wybranych aktywności wyróżnia się:

- 1 Pracę nad orientacją zadaniową – skupianie się na uzyskiwanych wynikach lub unikaniu czegoś powoduje, że zawodnik analizuje głównie czynniki zewnętrzne i od niego niezależne. W związku z tym powinno pracować się nad nastawieniem zawodnika i ukierunkowaniem celowości jego działania, opartej przede wszystkim na wyzwaniach zadaniowych – wewnętrznych i kontrolowanych, skierowanych na doskonalenie, analizę prawidłowych wykonań, poczucie zadowolenia z własnych postępów. Dzięki takiej orientacji sportowiec może koncentrować się na codziennej pracy oraz zauważać nawet drobne postępy, które w dłuższej perspektywie czasu prowadzą do systematycznego rozwoju (Blechacz, 2004).

- 2 Docenianie obecności partnerów treningowych – zawodnikom czasami bardzo trudno samodzielnie zmotywować się do podjęcia codziennej aktywności fizycznej. Jednym z rozwiązań jest dobór zajęć ze względu na ich atrakcyjność, a także udział w nich tzw. partnerów treningowych. Udział w procesie szkoleniowym z osobami, które prezentują zbliżony poziom sportowy oraz mają podobne cele zadaniowe i wynikowe, może wpływać na wzrost motywacji (Blechacz, 2004) na przykład w okresie tzw. gorszych dni („nie chce mi się dzisiaj trenować, ale skoro on idzie trenować, to ja też”).
- 3 Zwracanie uwagi na czynniki sytuacyjne – krótkoterminowy brak zainteresowania treningami nie zawsze jest objawem występujących czynników wewnętrznych (na przykład osobowościowych). Czasami przyczyn określonego zachowania można doszukiwać się także w czynnikach zewnętrznych, związanych z trudnościami treningowymi i pozasportowymi (szkolnymi, akademickimi, rodzinnymi, towarzyskimi czy sytuacyjnymi). Koncentrując się zarówno na trudnościach wewnętrznych, jak i zewnętrznych, unikamy tzw. podstawnego



błędu atrybucji, czyli skłonności do przypisywania cudzym zachowaniom wyłącznie przyczyn wewnętrznych i stałych (związanych na przykład z cechami osobowości) (Wojciszke, 2006).

4 Wykorzystywanie stałych sygnałów motywacyjnych – w pracy z zawodnikami niepełnoletnimi warto korzystać z historii, nagrań, wspomnień czy cytatów sportowców, którzy stanowią dla nich punkt odniesienia, są uważani za mistrzów w swoich dyscyplinach sportowych. Doświadczenia innych osób charakteryzujących się wysokim poziomem umiejętności, którzy przeszli często długą i trudną drogę do sukcesów, pozwalają wzbudzać odpowiednie nastawienie, które może inspirować i zachęcać do dalszej pracy.

5 Niefiniowanie przegranej na równi z porażką – świadomość tego, że każdy błąd w działaniu wiąże się z reprimendą, może skutecznie doprowadzić do szybkiego spadku motywacji, jak też prób zaniechania uczestnictwa w zajęciach. Przyczyną tego jest poczucie pokazujące na określoną zależność: „jeśli przegrywam, jestem słaby – jeśli nie będę przegrywał, to będę silny. Jeśli nie będę rywalizował, to nie będę przegrywał”. W związku z tym warto uczyć sportowca, że porażki, które mogą dla każdego zawodnika oznaczać coś innego (być zarówno synonimem niewygrania meczu, jak i nieprecyzyjnego wykonania zadania), zdarzają się wszystkim, są naturalnym elementem nauki oraz okazją do analizy i wyciągania wniosków. Pracując ze sportowcem, należy zwracać także uwagę na praktykę określania sprawstwa i alternatywnych zachowań czy porównywanie swoich własnych wyników w określonych odstępach czasu, a nie na wyłączną „rywalizację” wewnątrz drużyny (Bojkowski, 2018). Podobnie rzecz ma się z przeżywaniami sukcesów, które powinny być postrzegane jako skutki naszej codziennej pracy, kolejnych

etapów rozwoju oraz umiejętności podejmowania wyzwań, a nie przypadku. Nie ma sportowca, który skazany byłby jedynie na ponoszenie porażek, podobnie jak nie ma zawodnika, którego sukcesy są wyłącznie zbiegiem zewnętrznych okoliczności.

6 Poznanie i podtrzymywanie motywów dotyczących uczestnictwa zawodnika w sporcie – istnieje wiele przyczyn, dla których zawodnicy angażują się w wybraną aktywność sportową. Jednymi z nich jest chęć zabawy, poczucia ekscytacji, spontaniczności, spełniania osobistego, ruchowego wyzycia się, nauki nowych



umiejętności, poznania kogoś czy przynależności do określonej grupy (afiliacji). W związku z tym warto rozmawiać ze sportowcami na temat tego, co sprawia im najwięcej przyjemności w trakcie zajęć (co ich „przyciąga”, a nie „odpycha”), w tym szukania odpowiedzi na pytania: „co sprawiło, że zdecydowałem się trenować akurat tę dyscyplinę sportu?” oraz „co najbardziej mnie w niej cieszy?”. Odpowiedzi na tak zadane pozytywne pytania mogą oddziaływać ponadto na sferę emocjonalną sportowca, która jest z kolei silnie powiązana z motywacją (Blecharz, 2004; Strelau i Doliński, 2016). Częste doświadczanie i wiedza na temat emocji pozytywnych pojawiających

się w czasie naszej aktywności sprawia, iż z większym zaangażowaniem podejmujemy się kolejnych wyzwań, doceniając możliwość realizowania się w podejmowanej aktywności.

7 Pracę nad celami długoterminowymi – udział zawodników w sporcie jest często odzwierciedleniem ich dziecięcych marzeń. Oczywiście droga od samych marzeń do ich realizacji jest często bardzo długa i żmudna, w związku z czym wartościową praktyką jest wyznaczanie krótko-, średnio-, jak też długoterminowych celów, których osiągnięciu towarzyszą wspomniane emocje pozytywne (Blecharz, 2004). Wysoką użytecznością w tym zakresie okazują się różnego rodzaju modele, takie jak G.R.O.W. (cel, rzeczywistość, możliwości i przeszkody, wybór), S.M.A.R.T. (skonkretyzowanie, mierzalność, osiągalność, realizacyjność i terminowość) czy P.U.R.E. (pozytywne sformułowanie, uświadomienie, stosowność i etyczność). Na początku mogą one dotyczyć głównie rozwoju zdolności motorycznych i sprawności specjalnych, cierpliwości i wytrwałości, by następnie rozwijać coraz bardziej zaawansowane umiejętności mentalne. Jednocześnie należy poświęcać uwagę kolejnym małym krokom (metoda KAIZEN), które możemy zapisywać w dziennikach treningowych.

PODSUMOWANIE

W wielu przypadkach osiągnięcia sportowe nie zależą jedynie od posiadanych przez zawodnika umiejętności (technicznych, techniczno-taktycznych), sprawności taktycznej czy zdolności motorycznych, ale także od poziomu jego motywacji (sfery mentalnej). Dzięki niej jesteśmy w stanie poświęcać się długotrwałemu procesowi treningowemu, a także radzić sobie z zespołem psychofizycznych obciążeń związanych z odroczonej gratyfikacją czy rywalizacją. W związku z tym w niniejszym artykule przedstawiliśmy wybrane metody rozbudzania, kształtowania i podtrzymania motywacji, które mogą być stosowane również w przypadku zawodników młodych i mało doświadczonych.

Opisując poszczególne metody, warto także podkreślić, że przedstawiony spis –



Fot. Paweł Tymński

oparty między innymi na pracy z celami wewnętrznymi, orientacją celową i psychologicznymi potrzebami – nie wyczerpuje w pełni podjętego tematu. Metod pracy z motywacją sportową można upatrywać także w ich prozdrowotnym charakterze, sposobach przewycięzania poczucia lęku, odpowiednim planowaniu procesu komunikacji, regeneracji powysiłkowej i innych. Jednocześnie należy pamiętać o tym, że każdy proces powinien być przede wszystkim użyteczny (służący rozwojowi), zindywidualizowany i dynamiczny, wynikać z osobistych możliwości, aspiracji, wieku i poziomu zaawansowania sportowego (Blecharz, 2004).

PIŚMIENNICTWO

- Blecharz J. (2004), *Motywacja jako podstawa sukcesu w sporcie*, [w:] Krawczyński, M., Nowicki, D. (red.). *Psychologia sportu w treningu dzieci i młodzieży*, Centralny Ośrodek Sportu, s. 59–72. Warszawa.
- Bojkowski Ł. (2018), *Trenerze! A mój zawodnik nie potrafi przegrywać...*, [w:] *Asystent Trenera*, 3 (28), 54–55.
- Deci E.L., Ryan R.M. (red.) (2002), *Handbook of self-determination research*. Rochester, University of Rochester Press, NY.
- Jarvis M. (2003), *Psychologia sportu*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk.

- Karageorghis C.I., Terry P.C. (2014), *Psychologia dla sportowców*, Inne spacerzy, Zielonka.
- Nicholls J. (1984), *Achievement motivation: Conception of ability, subjective experience, task choice, and performance*, *Psychological Review*, 91, s. 328–346.
- Pielachowski J. (2004), *Organizacja i zarządzanie oświatą i szkołą*, eMPI2, Poznań.
- Strelau J., Doliński D. (red.n.) (2016), *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom I*, Gdańskie Wydawnictwo Naukowe, Gdańsk.
- Wojciszke B. (2006), *Człowiek wśród ludzi. Zarys psychologii społecznej*, Scholar, Warszawa.

O AUTORACH

DR ŁUKASZ BOJKOWSKI – Psycholog Lech Poznań Football Academy. Pracownik Zakładu Psychologii Akademii Wychowania Fizycznego im. E. Piaseckiego w Poznaniu. Psycholog sekcji szermierczej Warty Poznań. Doktor nauk o kulturze fizycznej. Absolwent psychologii wspierania rozwoju (Uniwersytet SWPS), wychowania fizycznego oraz studiów III stopnia z dziedziny nauk o zdrowiu (AWF w Poznaniu). Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego (PTP) oraz Polskiego Stowarzyszenia Terapeutów Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (PSTTSR). Laureat pierwszej edycji konkursu o stypendium prof. Z. Pietraśińskiego. Autor lub współautor licznych prac naukowych i popularnonaukowych, a także książek: „Wybrane próby testowe sprawności fizycznej ogólnej” (2014) i „Komunikacja interpersonalna w sporcie” (2016).

DAMIAN SALWIN – Trener I klasy w piłce nożnej, licencja UEFA A. Trener zespołów młodzieżowych Lecha Poznań, Warty Poznań, Mieszka Gniezno w latach 1998–2008. Trener zespołów 3–4-ligowych w latach 2008–2011. Stażysta klubów piłkarskich Olympique Lyon (G. Houllier), LOSC Lille (C. Puel), Racing Club de Lens (F. Gillot, J.W. Walemme), A.J. Auxerre (J. Fernandez), Valenciennes F.C. (P. Montanier) i uczelni psychologicznej Utah State University (R. Gordin). Wykładowca Szkoły Trenerów PZPN. Psycholog sportowy, członek Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego. Jako Psycholog Reprezentacji Polski współpracował z Polskim Związkiem Kolarskim, Polskim Związkiem Szermierczym oraz Polskim Związkiem Motorowym. Były psycholog klubów Start Gniezno, Unia Leszno i K.S. Sobieski. Obecnie Psycholog Reprezentacji Polski w Piłce Nożnej.