

Stručni rad

# **MOTIVACIJA U SPORTU**

**Špela Košir**

Osnovna šola Frana Roša, Slovenija

**Sažetak**

Današnji način života sve više udaljava djecu od prirode i kretanja koji su im prijeko potrebni za cjelovit razvoj. Posljedice se vide u pogoršanju kretnih sposobnosti, povećanju tjelesne težine djece i pogoršanju psihičkog stanja djece. Mnoga djeca stoga se još više udaljavaju od tjelovježbe, jer nisu uspješna u sportu, a tijekom pandemije navikla su slobodno vrijeme provoditi ispred računala i mobitela. Za mnogu je djecu tjelesni odgoj u školi jedini kontakt sa sportom. Zato učitelj ima vrlo važnu ulogu jer o njemu ovisi veliki dio čimbenika koji uvjetuju kvalitetan tjelesni odgoj. Dakle, rezultati uglavnom ovise o učiteljevoj sposobnosti, marljivosti i kreativnosti. Dakle, osim sportskih znanja i metodike nastave, dobar učitelj mora poznavati i svoje učenike, što ih motivira, što ih koči, uvjete u kojima žive, njihove želje, sposobnosti i drugo. Učenike treba poticati na učenje tjelesnih aktivnosti, izbjegavati kažnjavanje, ismijavanje i komentiranje djetetove nespretnosti ili nespretnosti. Učitelj mora podržavati djetetovo pozitivno samopoimanje, ali ga ne smije uništavati. Učiteljeva je zadaća pobuditi unutarnju motivaciju kod učenika, a kada je nema, može ih motivirati i izvana prikladnim kretnim aktivnostima, pozitivnim poticajnim riječima, isticanjem napredovanja učenika, a ne konačnog rezultata, te nagrađivanjem za sudjelovanje u sportu. te bolje osobne rezultate u pojedinim sportskim granama.

**Ključne riječi:** motivacija, sport, učenje

## 1. Uvod

U današnje vrijeme djeca znatan dio svog slobodnog vremena provode za računalima i telefonima. To za posljedicu ima manju motiviranost za tjelovježbu i sportske aktivnosti te nezainteresiranost za postizanje što boljih rezultata u provedbi nastave tjelesne i zdravstvene kulture. Sve to dovodi do slabije pokretljivosti, prekomjerne tjelesne težine, lošeg samopouzdanja i lošeg raspoloženja. Kako motivirati dijete da se bavi sportom nakon dvije godine pandemije, kada je većinu vremena provodilo sjedeći ili čak ležeći za računalom i telefonom, ključno je pitanje koje si moraju postaviti i roditelji i učitelji.

## 2. Središnji dio

Dobro je ako smo motivirani i s energijom i radošću idemo prema cilju. Znamo koliko je teško raditi ako nas ne zanima cilj. Što potiče i usmjerava naše ponašanje? Razlozi mogu biti različiti: potrebe, strahovi, poticaji, ciljevi, samopouzdanje, društveni pritisci, znatiželja, uvjerenja, interesi, očekivanja, vrijednosti... Neki psiholozi motivaciju objašnjavaju individualnim karakteristikama ili osobnim osobinama. Teorija kaže da neki ljudi imaju jaku potrebu za uspjehom, trajni interes za umjetnost i ponašaju se u skladu s tim. Neki psiholozi na motivaciju gledaju kao na stanje, trenutnu situaciju. U svakom slučaju, motivacija koju doživljavamo u bilo kojem trenutku obično je kombinacija stanja i akcije.

U posljednjih dvadesetak godina najčešće se javlja pojam motivacije podijeljen na dva dijela [1]: vanjsku i unutarnju motivaciju [1] intrinzičnu motivaciju definiraju kao "činjenje nečega radi same aktivnosti i zadovoljstva koje proizlazi iz obavljanja ili obavljanja same aktivnosti". U sportu se unutarnja motivacija najlakše uočava kod sportaša koji treniraju iz zabave treninga, koji su zadovoljni zbog stvari koje uče i uče u sportu, zbog zadovoljstva koje doživljavaju stalnim usavršavanjem svojih vještina i znanja. Nasuprot tome, vanjska motivacija odnosi se na mnoštvo razloga izvan sportaša. Ekstrinzično motivirani sportaši su oni koji treniraju i natječu se za bilo kakav prestiž ili nagradu koju dobiju za učinak. To uključuje materijalne nagrade, društveni status i koristi koje iz toga proizlaze, popularnost i želju za pobjedom ili pokazivanjem da su najbolji među sportašima. Učitelj tjelesnog odgoja ima važnu ulogu u motiviranju djece za bavljenje sportom. Uz pozitivnu motivaciju treba poticati učenike na učenje tjelesnih aktivnosti, treba izbjegavati kažnjavanje, ismijavanje i komentiranje djetetove nespretnosti ili nespretnosti. Dobro je u godišnji plan rada uključiti sustav nagrađivanja koji služi kao vanjska motivacija. Ovo bi trebalo uključivati

## 3. Zaključak

Neka su se djeca tijekom pandemije prestala baviti sportom i sada je vrlo teško pronaći unutarnju motivaciju, jer im se tijelo ponaša vrlo nespretno i nisu u formi. Zato im je za bavljenje sportom potrebna vanjska motivacija. Evo sada prilike da mi, profesori, napravimo godišnji plan kako motivirati učenike da rado pohađaju nastavu tjelesnog i možda se bave nekim drugim sportom izvan škole. To, naravno, ovisi o motivaciji i kreativnim sposobnostima nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture. O njemu ovisi hoće li u svoj godišnji plan rada uvrstiti i sustav nagrađivanja ili će u svoj raspored uvrstiti sportski klub i zadubiti se u interese svojih učenika te pokušati smanjiti njihove prepreke i prevladati izazove koji im se nađu na putu. .

#### 4. Literatura

- [1.] Tušak, M. (2003). Strategije motiviranja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- [2.] Tušak, M. (1999). Motivacija in šport. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- [3.] Motivacija učencev osnovne šole Miška Kranjca za ukvarjanje s športno dejavnostjo, M. Kocijančič, Ljubljana 2007
- [4.] <https://core.ac.uk/download/pdf/35123802.pdf>
- [5.] <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22055950PanicMarko.pdf>