

MOTYWACJA

Co to jest motywacja?

Motywacja, ze swoim łacińskim źródłosłowiem (*movere* - wprawiać w ruch), definiowana jest jako całość procesów, mających uruchomić, kierunkować, podtrzymać i, w końcu, zakończyć wysiłki jednostki w osiągnięciu celu. Cele mogą być różnorakie; spełniające podstawowe potrzeby



fizjologiczne (sen, jedzenie), czyli inaczej potrzeby **niedoboru** („muszę”), bądź realizujące aspiracje mające subiektywnie polepszyć stan aktualny - potrzeby **wzrostu** („chcę”). Te ostatnie nie są jednak dla nas kwestią opartą na „widzimisię” - mają podłoże biologiczne takie samo, jak potrzeby niedoboru. Ich zaspokajanie jest mniej kategoriyczne, jednak wciąż niezbędne do funkcjonowania.

Czy tylko motywacja wewnętrzna?

Kontinuum motywacji może stwarzać wrażenie, że możemy być albo w jednym, albo w drugim stadium motywacji, podczas gdy procesy motywacyjne są tak naprawdę bardzo złożone. Zawodnik w trakcie meczu może mieć przecież zupełnie wewnętrzną potrzebę i przyjemność z grania, jednocześnie ciesząc się z braw rodziców i perspektywy pomeczowego pójścia na pizzę. Patrzenie na motywację jako na kontinuum ma jednak dużą zaletę - pokazuje, że zewnętrzne kary i nagrody mogą w pewnym momencie przestać być potrzebne - zawodnik zacznie chcieć się rozwijać sam z siebie. Żeby tak się stało, musi dojść do pewnego poziomu kompetencji, a by tak się stało - musi przejść przez etap trudów początkującego. Pomóc mu w tym trudnym zadaniu mają zewnętrzne wzmocnienia - dlatego w Ferajnie dbamy o komendy jak „Brawo! Super! Dobra decyzja!” Po dobrze wykonanej pracy zawodnika. Takie stałe podtrzymywanie jego/jej zaangażowania ma stopniowo wytworzyć wewnętrzną potrzebę ruchu i doskonalenia umiejętności. Oczywiście, zawodnicy, którzy takie dążenie już wytworzyli, również potrzebują słyszeć słowa pochwały, brawa czy gratulacje. Proste słowa mają wielką siłę, zwłaszcza z ust osób naprawdę ważnych.

Jakie są jej rodzaje?

Pomimo szerokiego zagadnienia, jakim jest motywacja, najczęstszym w literaturze podziałem jest rozpatrywanie motywacji jako zewnętrznej i wewnętrznej. Lepiej jednak spojrzeć na nią w charakterze kontinuum: od **amotywacji** (inaczej - braku motywacji), w stronę motywacji **zewnętrznej sterowanej** (nagrodami i karami, np. „postaram się na meczu, to pójdziemy na lody”), dalej motywacji wciąż **zewnętrznej, lecz mającej wewnętrzne źródła** („postaram się na meczu, wtedy pokażę jaki jestem dobry”) kończąc na **motywacji wewnętrznej** („postaram się na meczu, bo sprawia mi to super frajdę”).

Co to oznacza dla Ferajny?

Kwiecień w Ferajnie będzie miesiącem motywacji, będziemy się zatem skupiać na odkrywaniu tego, co najłatwiej motywuje młodych zawodników i wspierać u nich wewnętrzne źródła motywacji do gry i aktywności sportowej. Oczywiście, miesiąc to dopiero początek, ale chcemy pokazać dzieciom jak mogą same pracować nad poziomem swojej motywacji oraz że tak, jak mogą motywować siebie, są również w stanie wpłynąć na zaangażowanie i prace innych.

Zwrócimy też uwagę na wytrwałość w działaniu, którą motywacja zdecydowanie zwiększa. Pracując nad wzajemną motywacją postaramy się zmienić trochę język komunikacji, w myśl zasady, że „słowa mają moc” - będziemy tworzyć pozytywne i pełne sprawstwa hasła motywujące ich i kolegów.

Motywacja to w życiu „motor napędowy”, postaramy się więc, by nakręcał Ferajnowiczów do działania nie tylko na boisku, ale też poza nim! Do dzieła!

Polecana literatura:

Strelau, J., i Doliński, D. (2000). Psychologia. *Podręcznik akademicki*, 2(s 320), 444.

Ardeńska, A. i Tomik, R. (2014). Motywacja wewnętrzna, zewnętrzna i amotywacja na studiach w obszarze kultury fizycznej. *Rozprawy Naukowe Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu*, (47), 70-79.