

# МОТИВАЦИЈА ВО СПОРТОТ

РАБОТЕН ЛИСТ

## УПАТСТВО ДО УЧЕНИЦИТЕ:

Темата „Мотивација во спортот“ е најсложената и најобемната тема во предметот спортска психологија кој го изучувате. Предвидува седум часа за обработка или временски четири недели. Исто толку време имате за совладување на материјалот под сегашните услови.

Прво прочитајте го материјалот од темата (првиот pdf документ). Добар дел од тој материјал е напишан со цел вие да формирате поширока претстава за темата мотивација што значи дека нема да бидете оценувани за целиот материјал. Обрнете внимание на она што е суштинско. Прашањата од работниот лист ви даваат насоки, но обрнете внимание и на делот „Ученикот треба да знае“, како и на делот „Да се запомни“.

Сите одговори на прашањата се наоѓаат во тој материјал. Некои од прашањата се едноставни, за некои е потребно покритично размислување. За сите дилеми и нејаснотии можете слободно да ме контактирате електронски на мејлот: [marjan\\_tan@yahoo.com](mailto:marjan_tan@yahoo.com)

## 48 ЧАС – МОТИВАЦИЈА ВО СПОРТОТ

### ВЕЖБА БР.1: ПРАШАЊА

#### 1. ШТО СЕ МОТИВИ?

-----  
-----  
-----

#### 2. ШТО ПОДРАЗБИРАМЕ ПОД МОТИВАЦИЈА ВО СПОРТОТ?

-----  
-----  
-----

#### 3. КАКО ТРЕНЕРОТ МОЖЕ ДА НАПРАВИ ПРОЦЕНКА НА МОТИВАЦИЈАТА НА СПОРТИСТОТ?

-----  
-----  
-----

Ученикот треба да знае:

- што се мотиви;
- како ја дефинираме мотивацијата во спортот;
- како мотивацијата ја препознаваме во однесувањето на спортистот
- што е клучно што тренерот треба да знае за да може успешно да ги мотивира своите спортисти

#### 4. ШТО ПОДРАЗБИРАМЕ ПОД НАСОЧЕНОСТ И ИНТЕНЗИТЕТ НА ОДНЕСУВАЊЕТО НА СПОРТИСТОТ?

-----  
-----  
-----

#### 5. ЗОШТО Е ПОТРЕБНО ТРЕНЕРОТ ДА ГИ ЗНАЕ ПОТРЕБИТЕ НА СВОИТЕ СПОРТИСТИ?

-----  
-----  
-----

### ВЕЖБА БР.2: ИДЕНТИФИКУВАЊЕ НА ОСНОВНИТЕ МОТИВИ ВО СПОРТОТ

Прочитај ги примерите со Саманта и со 12 годишниот пичер, потоа одговори на прашањата со заокружување:

#### 1. Зошто Саманта се запишала на пливање?

- а) бидејќи имала слободно време
- б) бидејќи е задолжена од училиште да исполни часови по спорт
- в) бидејќи тренерот е добар човек
- г) бидејќи сака да биде со своите другарки

Напомена: Сите одговори може да се точни, но еден треба да се заокружи.

Објасни зошто го избра одговорот за кој сметаш дека е најточен:

-----  
-----  
-----  
-----

#### 2. Зошто 12 годишниот пичер се откажал откако тренерот Арчер му кажал дека нема да игра во првиот тим?

- а) бидејќи не го сакал тренерот
- б) бидејќи не ја сакал позицијата на игра
- в) бидејќи сметал дека не е добар играч
- г) бидејќи сакал да игра со своите другари

Напомена: Сите одговори може да се точни, но еден треба да се заокружи.

Објасни зошто го избра одговорот за кој сметаш дека е најточен:

-----  
-----  
-----  
-----

**ВЕЖБА БР.3: МИТОВИ ВО СПОРТОТ ВО СФАЌАЊЕТО НА МОТИВАЦИЈАТА**

**1. ОБЈАСНИ ГО ГЛЕДИШТЕТО НА ТРЕНЕРИТЕ КОИ СМЕААТ ДЕКА МОТИВАЦИЈАТА Е ВНАТРЕШНА ЦРТА (КАРАКТЕРИСТИКА) НА СПОРТИСТОТ. КОИ СЕ ПРЕДНОСТИТЕ И НЕДОСТАТОЦИТЕ НА ОВА СФАЌАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**2. ВТОРОТО ГЛЕДИШТЕ Е ДЕКА ТРЕНЕРИТЕ ГИ МОТИВИРААТ СПОРТИСТИТЕ. ШТО Е НЕДОСТАТОК НА ОВА ГЛЕДИШТЕ НА ТРЕНЕРИТЕ?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**3. ТРЕТОТО ГЛЕДИШТЕ НА ТРЕНЕРОТ Е ДЕКА МОЖЕ ДА ЈА КОНТРОЛИРА МОТИВАЦИЈАТА КАЈ СВОИТЕ СПОРТИСТИ ПРЕКУ МЕТОДИТЕ НА КАЗНУВАЊЕ И НАГРАДУВАЊЕ. ВО ШТО СЕ СОСТОИ НЕДОСТАТОКОТ НА ОВА СФАЌАЊЕ?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**49 ЧАС – МОТИВИ ВО СПОРТОТ**

**ПРАШАЊА: ОСНОВНИ МОТИВИ ВО СПОРТОТ**

**1. КОЈА Е НАЈЧЕСТАТА ПРИЧИНА ЗА МЛАДИТЕ ДА СЕ ВКЛУЧАТ ВО СПОРТСКИТЕ АКТИВНОСТИ?**

-----  
-----

**2. НАБРОИ НЕКОИ ОД ПРИЧИНИТЕ ЗОШТО МЛАДИТЕ СПОРТИСТИ СЕ ОТКАЖУВААТ ОД СПОРТОТ?**

-----  
-----  
-----

**3. ОБЈАСНИ ЗОШТО МОТИВОТ (ПОТРЕБАТА) ЗА СТИМУЛАЦИЈА И ЗАБАВА Е БИТЕН МОТИВ ЗА СПОРТИСТИТЕ?**

-----  
-----  
-----  
-----

**4. КОГА СЕ ЈАВУВА ДОЖИВУВАЊЕТО НА „ЗОНА“ НА СПОРТИСТОТ? ОПИШИ ЈА СОСТОЈБАТА**

-----  
-----  
-----  
-----

**5. КОИ СЕ НЕКОИ ОД СТРАТЕГИИТЕ НА ТРЕНЕРОТ ЗА ДА ЈА ЗАДОВОЛИ ПОТРЕБАТА ЗА СТИМУЛАЦИЈА И ЗАБАВА НА СПОРТИСТИТЕ?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**6. КОЈА ПОТРЕБА ЈА ЗАДОВОЛУВА АФИЛИЈАТИВНИОТ МОТИВ КАЈ СПОРТИСТИТЕ?**

-----  
-----  
-----

**7. ОБЈАСНИ ЈА ВАЖНОСТА НА АФИЛИЈАТИВНИОТ МОТИВ ЗА СПОРТИСТИТЕ?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

*Ученикот треба да знае:*

- зошто е битен мотивот за стимулација и забава во спортот
- да го објасни искуството на „зона“ кај спортистот како психолошка состојба
- кога се јавува искуството на „зона“ кај спортистот
- што е афилијативен мотив и зошто е тој битен за развојот на спортистите

**8. КОИ СЕ НЕКОИ ОД СТРАТЕГИИТЕ НА ТРЕНЕРОТ ЗА ДА ГО ЗАДОВОЛИ АФИЛИЈАТИВНИОТ МОТИВ КАЈ СПОРТИСТИТЕ?**

-----  
-----  
-----  
-----

**9. ВЕЖБА: ПРОДИСКУТИРАЈ ГО СЛЕДНИОТ ПРИМЕР:**

Тренирот не бил задоволен од нивото на мотивираност на своите спортисти и за тоа побарал помош од спортскиот психолог. Договорено е спортскиот психолог да дојде на посета на еден од тренинзите. Утрото доаѓајќи на тренинг, спортскиот психолог забележал група млади кошаркари како играат во дворот пред салата на еден стар кош. Подоцна психологот сфатил дека тоа биле спортистите за тренингот. Тренирот го започнал тренингот со пропишани вежби за сите спортисти; вежбите биле напорни и не дозволувале голема интеракција помеѓу спортистите; тренирот често се развивувал за да ја одржи дисциплината и ги критикувал спортистите за нивната немотивираност. Откако тренингот завршил и психологот тргнал да си оди, повторно надвор ја видел истата група спортисти кои претходно играле на стариот кош.

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

*Ученикот треба да знае:*

- што е мотив за компетенција
- кои се двата типа спортисти според мотивот на компетентност
- да ги опише двата типа на спортисти и нивните стратегии да постигнат успех или да избегнат неуспех
- да ја сфати важноста на очекувањата во постигнувањето на успех или неуспех
- да објасни како спортистите научиле да се плашат од неуспехот

**50 ЧАС – МОТИВ ЗА КОМПЕТЕНЦИЈА**

**ВЕЖБА БР.1 ПРАШАЊА:**

**1. КОЈА БАЗИЧНА ПОТРЕБА ЈА ЗАДОВОЛУВА МОТИВОТ ЗА КОМПЕТЕНТНОСТ?**

-----  
-----

**2. ЗОШТО СЕ ЗНАЧАЈНИ ИСКУСТВАТА НА РАН УСПЕХ И РАН НЕУСПЕХ КАЈ МЛАДИТЕ СПОРТИСТИ?**

-----  
-----  
-----  
-----

**3. КОИ СЕ ДВАТА ТИПА НА СПОРТИСТИ КОИ ЌЕ ПРОИЗЛЕЗАТ ОД ОВИЕ ИСКУСТВА?**

.....  
.....

**4. ОПИШИ ГО МИСЛЕЊЕТО (ПОЗИТИВЕН MIND SET) НА СПОРТИСТОТ-ПОБЕДНИК (ВЕНДИ ВИНЕР) ВО ОДНОС НА ПОБЕДИТЕ И ЗАГУБИТЕ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**5. ОПИШИ ГО МИСЛЕЊЕТО (НЕГАТИВЕН MIND SET) НА СПОРТИСТОТ-ГУБИТНИК (ЛЕРИ ЛУЗЕР) ВО ОДНОС НА ПОБЕДИТЕ И ЗАГУБИТЕ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**6. КАКВИ ЦЕЛИ ЌЕ ПОСТАВИ СПОРТИСТОТ НАСОЧЕН СПРЕМА УСПЕХ? ОБЈАСНИ ЗОШТО.**

.....  
.....  
.....

**7. КАКВИ ЦЕЛИ ЌЕ ПОСТАВИ СПОРТИСТОТ НАСОЧЕН СПРЕМА ИЗБЕГНУВАЊЕ НА НЕУСПЕХ? ОБЈАСНИ ЗОШТО.**

.....  
.....  
.....

**8. ОБЈАСНИ ЈА УЛОГАТА НА ОЧЕКУВАЊАТА НА ТРЕНЕРОТ ВРЗ МОТИВАЦИЈАТА НА СПОРТИСТОТ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**9. ОПИШИ ГО САМОРЕГУЛИРАЧКИОТ ПРОЦЕС НА УЧЕЊЕ НА СПОРТСКИТЕ ВЕШТИНИ КАЈ МЛАДИТЕ СПОРТИСТИ? КАКО СПОРТИСТОТ ТОГАШ ГИ ТОЛКУВА ГРЕШКИТЕ? ЗОШТО Е ОВОЈ ПРОЦЕС УСПЕШЕН?**

.....  
.....  
.....  
.....

**10. КАКО МЛАДИОТ СПОРТИСТ ГИ ТОЛКУВА ГРЕШКИТЕ ПРИ ПРОЦЕСОТ НА УЧЕЊЕ НА СПОРТСКИТЕ ВЕШТИНИ ВО ОРГАНИЗИРАНИОТ СПОРТ? ЗОШТО ОВОЈ ПРОЦЕС МОЖЕ ДА БИДЕ НЕУСПЕШЕН И КОРЕНОТ НА СТРАВОТ КАЈ СПОРТИСТОТ ОД НЕУСПЕХ? ОБЈАСНИ.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**11. КАКО РОДИТЕЛИТЕ И ТРЕНЕРИТЕ МОЖАТ ДА ДОПРИНЕСАТ ВО НЕУСПЕХОТ КАЈ МЛАДИОТ СПОРТИСТ?**

.....  
.....

Ученикот треба да знае:

- зошто е битен методот на поставување цели во спортот и за спортистот
- кои се трите вида цели во спортот и кои се нивните особености
- што спортистот добива со поставувањето цели
- кои се последиците за спортистот од поставувањето на реалистичните цели

## 52 ЧАС – ПОДОБРУВАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА КАЈ СПОРТИСТИТЕ (ПОСТАВУВАЊЕ ЦЕЛИ)

1. КОЈ МЕТОД НАЈЧЕСТО СЕ КОРИСТИ ВО СПОРТОТ ЗА ОДРЖУВАЊЕ И ЗГОЛЕМУВАЊЕ НА МОТИВАЦИЈАТА НА СПОРТИСТИТЕ? НА ШТО Е СТАВЕН АКЦЕНТОТ ПРИ ОВОЈ МЕТОД?

---

---

---

---

---

2. КОИ СЕ ВИДОВИТЕ ЦЕЛИ ВО СПОРТОТ?

---

---

3. КОЈА Е ПРЕДНОСТА НА ПЕРФОРМАНСКИТЕ ВО ОДНОС НА КРАЈНИТЕ (РЕЗУЛТАТСКИТЕ) ЦЕЛИ ВО СПОРТОТ? ШТО ТОА МУ ОВОЗМОЖУВА НА СПОРТИСТОТ?

---

---

---

---

4. ЗОШТО СЕ БИТНИ ПРОЦЕСНИТЕ ЦЕЛИ?

---

---

---

5. КОИ СЕ ПРИДОБИВКИТЕ ЗА СПОРТИСТОТ ОД ПОСТАВУВАЊЕТО НА ЦЕЛИТЕ? НАБРОИ НЕКОИ ОД НИВ.

---

---

---

---

---

6. ОБЈАСНИ ЈА УЛОГАТА НА ТРЕНЕРОТ ПРИ ПОСТАВУВАЊЕТО НА ЦЕЛИТЕ НА ТРЕНИНЗИТЕ И НАТПРЕВАРИТЕ.

---

---

---

---

## 53 ЧАС – ИНТРИНЗИЧКА МОТИВАЦИЈА И ЕКСТРИНЗИЧКИ НАГРАДИ

ПРАШАЊА:

1. КОЈА МОТИВАЦИЈА ЈА НАРЕКУВАМЕ ИНТРИНЗИЧКА МОТИВАЦИЈА КАЈ СПОРТИСТОТ?

---

---

---

2. ВО ШТО СЕ СОСТОИ НАГРАДАТА ВО ИНТРИНЗИЧКАТА МОТИВАЦИЈА ЗА СПОРТИСТОТ?

---

---

---

---

Ученикот треба да знае:

- да прави разлика помеѓу екстринзичка и интринзичка мотивација
- да го објасни значењето на интринзичката мотивација на спортистите
- да ги знае негативните ефекти на екстринзичките награди кај спортистите

**3. КОЈ ОД ОСНОВНИТЕ МОТИВИ Е КРИТИЧЕН ЗА РАЗВОЈОТ НА ИНТРИНЗИЧКАТА МОТИВАЦИЈА НА СПОРТИСТОТ? НАПИШИ ГИ НЕКОИ ОД НАЧИНИТЕ ПРЕКУ КОИ ТРЕНЕРОТ МОЖЕ ДА ГО ОХРАБРИ РАЗВОЈОТ НА ИНТРИНЗИЧКАТА МОТИВАЦИЈА КАЈ СВОИТЕ СПОРТИСТИ.**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**4. КОЈА МОТИВАЦИЈА ЈА НАРЕКУВАМЕ ЕКСТРИНЗИЧКА МОТИВАЦИЈА?**

-----  
-----

**5. ОБЈАСНИ ЗОШТО НАГРАДИТЕ КОИ ГИ ДОБИВААТ СПОРТИСТИТЕ МОЖЕ ДА ИМААТ НЕГАТИВЕН ЕФЕКТ НА ИНТРИНЗИЧКАТА МОТИВАЦИЈА НА СПОРТИСТОТ?**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**6. ОБЈАСНИ ЗОШТО НАГРАДИТЕ ВО СПОРТОТ ТРЕБА ДА БИДАТ ПЕРСОНАЛИЗИРАНИ И СПЕЦИФИЧНИ?**

-----  
-----  
-----  
-----

**7. ВЕЖБА БР.1: ПРОДИСКУТИРАЈ ГО СЛЕДНИОТ ПРИМЕР:**

Еден постар човек успеал да натера група млади деца да престанат гласно да играат секој ден на слободниот паркинг веднаш до неговата куќа. Колку повеќе ги карал, децата дотолку погласно и подолго играле. Еден ден ги повикал кај себе и им кажал дека ужива кога ги гледа како играат и дека би сакал да им плати за да продолжат да играат. На секое од децата им понудил по еден долар да играат на паркингот после часовите. Следниот ден децата расположено си играле и си ги добиле ветените пари. Вториот ден стариот човек со извинување им кажал на децата дека овој пат може да им плати само по 75 центи, и во следните два дена цената ја спушил на 50 и 25 центи. Веќе петтиот ден стариот човек им кажал дека нема повеќе пари но дека секако се надева дека тие ќе продолжат да играат. Со одбивност, децата рекле дека нема да играат за без пари! Проблемот е решен.

1. Мотивацијата на децата кога сами си играле на паркингот е ..... мотивација.
2. Откако ги примиле парите од постариот човек, ..... мотивација на децата преминала во ..... мотивација.
3. Кој од основните мотиви е нарушен кај младите деца кои играле за парите од стариот?

-----