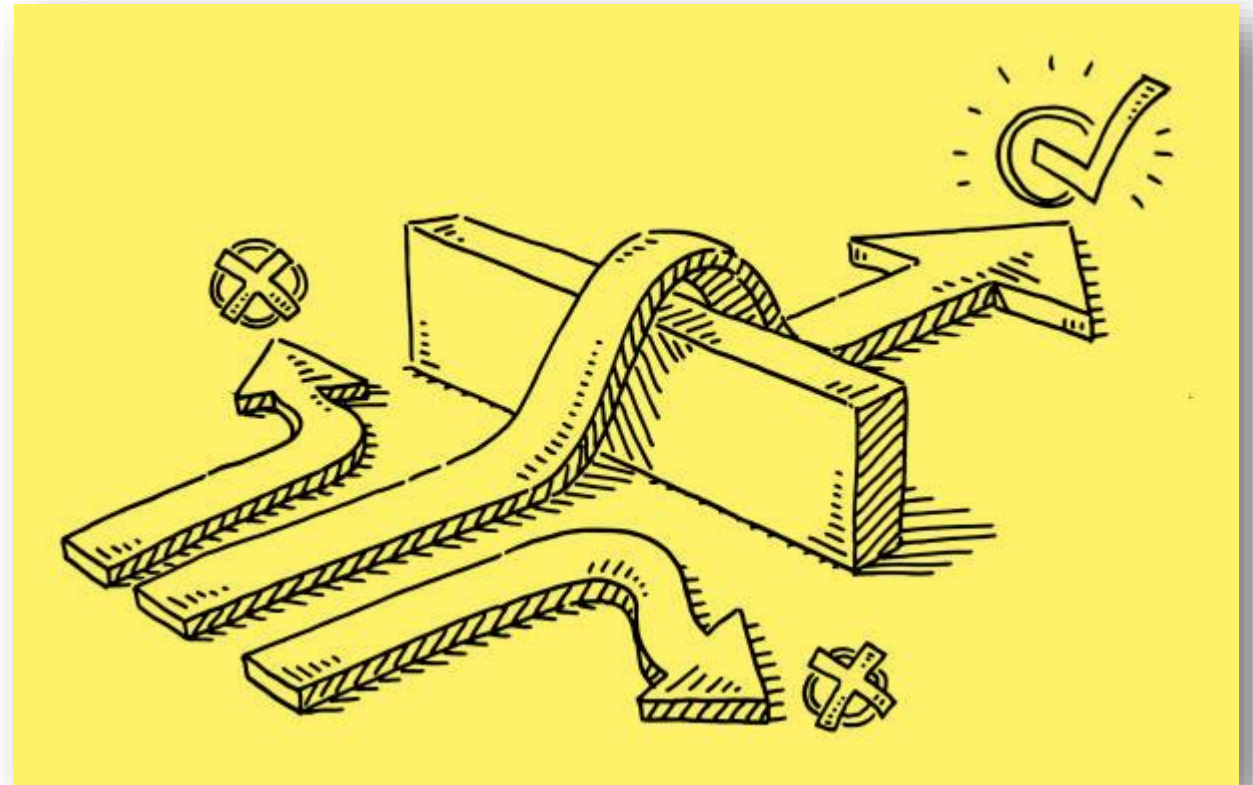


Motivația sportivă

Adrian Moldovan,

ianuarie 2025



Motivația este forța interioară care generează, orientează și menține acțiunile noastre.

„Movere” (latină) = „a mișca”

Conținuturi:

- Modelul supradotării
- Tipuri de motivație
- Teama de eșec, teama de succes



„Cele trei inele”: **modelul supradotării** propus de Renzulli. Subliniază că nu doar talentul/ potențialul superior este asociat supradotării, ci și capacitatea de a fi perseverent, dedicat scopurilor și muncii.

Manny Pacquiao (box, Filipine)

Provenit dintr-o familie foarte săracă, fără „șanse naturale” evidente, prin muncă titanică și autodisciplină, a ajuns campion mondial la mai multe categorii de greutate.

Tipuri de motivație

Motivația extrinsecă (externă)

Implică participarea în sport, pentru o recompensă externă procesului.



Motivația intrinsecă (interioară)

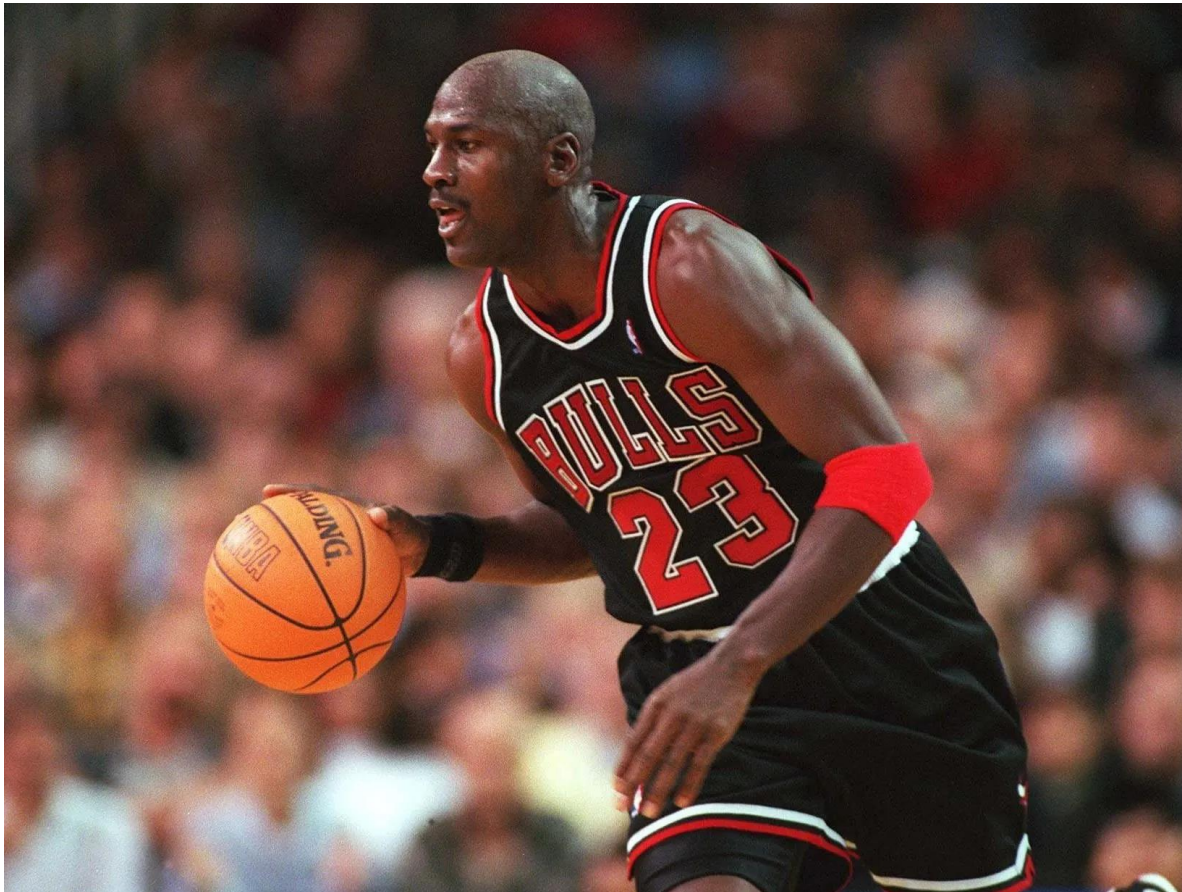
Implică participarea în sport deoarece **le place procesul** (antrenamentul, concursul). Sportul în sine li se pare interesant, stimulator și plăcut. Inclusive apartenența la un grup cu interese asemănătoare.



Succesul, eșecul și motivația

Sportivii care simt că progresaază și care au rezultate bune, tind să fie mai motivați.

Eșecul tinde să ducă la frustrare și la diminuarea încrederii, implicit la scăderea motivației. Sau, așa cum vom vedea mai jos (Michael Jordan), poate să fie un catalizator al motivației superioare și al progresului.



„Am ratat peste 9000 de aruncări la coș în cariera mea. Am pierdut aproape 300 de jocuri. Am avut 26 de ocazii când mi s-a încredințat coșul meciului și am ratat. Am eșuat iar și iar și iar în viața mea. Și tocmai de aceea am succes.”

Michael Jordan

Teama de eșec

Marie-José Pérec, campioană olimpică și mondială se retrage din competiția de la Olimpiada de la Sydney, sub pretextul hărțuirii. Experții consideră că presiunea uriașă asupra ei a fost adevăratul motiv al retragerii.



Teama de succes (Nike fobia)

Andre Agassi

În autobiografia sa *Open* (2009), Agassi recunoaște că adesea ura tenisul și că, în momente decisive, se temea nu doar de eșec, ci și de ce ar aduce succesul. Succesul însemna pentru el mai multă presiune, mai multe așteptări, mai multă expunere publică. De multe ori, după ce atingea vârful formei, intra într-o perioadă de regres, ceea ce poate fi interpretat ca **teamă de succes**.



Fixarea scopurilor, ca tehnică motivațională



În absența scopurilor suntem ca o corabie în voia mării