

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

Modestas Puišė

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija - sporto vadyba)
magistrantūros studentas

DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS SPORTUI YPATUMAI

Magistro darbas

Mokslinis vadovas:
dr. Andrius Norkus

Šiauliai, 2014

Darbas originalusModestas Puišė

TURINYS

SANTRAUKA	
SUMMARY	
Sąvokų žodynėlis.....	5
ĮVADAS.....	7
1. TEORINIAI DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS ASPEKTAI	10
1.1 Motyvo ir motyvacijos samprata bei jos reikšmė sportui.....	10
1.2 Motyvacijos teorijos ir jų raiška sporte.....	13
1.3 Sportininkų motyvavimo strategija.....	17
1.4 Kultūrizmo psichofiziologinė specifika.....	20
2. DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS SPORTUI TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS.....	24
2.1 Tyrimo metodai.....	24
2.2. Tiriamieji.....	26
2.3. Tyrimo organizavimas.....	27
3. DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS SPORTUI TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ	28
3.1 Kultūristų sportui motyvacijos ypatumai.....	28
3.2 Kultūristų sportinės karjeros tęsimo motyvai.....	37
3.3 Kultūristų požiūris į sporto šakos poveikį asmenybei.....	41
IŠVADOS.....	47
REKOMENDACIJOS.....	48
DISKUSIJA.....	49
LITERATŪRA.....	51
PRIEDAI.....	54

SANTRAUKA
DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS SPORTUI
YPATUMAI

Sportinės veiklos motyvacija nuolat domina tyrėjus ir yra laikytina svarbia psichologinio sportininkų pasirengimo dalimi. Nors kultūrizmas yra ypatingo pasišventimo reikalaujanti sporto šaka ir sportininkų motyvacijos aspektai joje ypač reikšmingi, Lietuvoje kultūristų motyvacijos tyrimų beveik nebuvo atlikta.

Tyrimo **probleminis** klausimas: kokie didelio meistriskumo kultūristų sportinės veiklos motyvacijos ypatumai?

Tyrimo **hipotezė** - didelio meistriskumo kultūristų vidinė ir išorinė motyvacija skiriasi, vidinė motyvacija yra didesnė.

Tyrimo **tikslas** – nustatyti didelio meistriskumo kultūristų motyvacijos sportui ypatumus.

Tyrimo **uždaviniai**:

1. Remiantis Lietuvos ir užsienio šalių moksline literatūra, atskleisti teorinius kultūristų motyvacijos sportui aspektus.
2. Nustatyti didelio meistriskumo kultūristų sportinės veiklos motyvus.
3. Išsiaiškinti veiksnius, padedančius palaikyti motyvaciją didelio meistriskumo sportininkams.
4. Palyginti vyrų ir moterų motyvaciją.

Darbą sudaro 3 pagrindinės dalys. Pirmoje darbo teorinėje dalyje pateiktos motyvo ir motyvacijos sampratos bei jos reikšmė sportui. Supažindinta su motyvacijos teorijomis bei sporto motyvavimo sistemomis. Aptarta kultūrizmo psichofiziologine specifika. Antroje dalyje apžvelgiama tyrimo metodika ir organizavimas. Siekiant išsiaiškinti didelio meistriskumo kultūristų sportinės veiklos motyvacijos ypatumus buvo atlikta interviu apklausa. Trečioje praktinėje dalyje pristatyti ir išanalizuoti atlikto kokybinio tyrimo rezultatai. Tiriamąją imtį sudarė 7 didelio meistriskumo Lietuvos kultūristai. Atlikus tyrimą, gautos išvados atskleidė, kad kultūrizmo pasirinkimą lemia bei siekti aukštų rezultatų labiau skatina daugiau vidiniai veiksniai, nei išoriniai. Materialinis atlygis yra labai svarbus, bet tai ne svarbiausias motyvas, tęsti sportinę karjerą. Noras tobulėti, vidinė motyvacija, stipri valia, tikslo bei rezultatų siekimas padeda tyrimo dalyviams išlaikyti motyvaciją toliau sportuoti. Tyrimo metu kelta hipotezė pasitvirtino.

Darbo pabaigoje pateiktos metodinės rekomendacijos didelio meistriskumo kultūrizmą sportuojantiems sportininkams, jų treneriams, bei federacijai.

SUMMARY
THE FEATURES OF MOTIVATION FOR SPORTS IN MASTER
BODYBUILDERS

Researchers are constantly interested in sporting activities motivation and is regarded as an important part of mental preparation for athletes. While bodybuilding is a sport, requiring special dedication, athletes motivational aspects of it are particularly significant. Bodybuilders motivation research almost has not been conducted in Lithuania.

Problematic research question: What are the highly skilled bodybuilders sporting activity motivation characteristics?

The research **hypothesis** - highly skilled bodybuilders internal and external motivation is different, internal motivation is higher.

Research **aim** – to identify highly skilled bodybuilders motivation for sport features.

The research **objectives**:

1. According to the Lithuanian and foreign scientific literature, to reveal the theoretical aspects of the bodybuilders motivation for sport.
2. To determine highly skilled bodybuilders sporting activity considerations.
3. To find out the factors that help to maintain the motivation of highly skilled athletes.
4. To compare men's and women's motivation.

The work consists of three main parts. In the first theoretical part presented motive and the motivation concept and its significance for sports. Acquainted with the theories of motivation and athletic motivation systems. Discussed bodybuilding psychophysiological specifics. In the second part provides an overview of the research methodology and organization. In order to find highly skilled bodybuilders sporting activities motivations were conducted interview survey. In the third practical part presented and analyzed a conducted qualitative analysis of the results. The sample consisted of 7 Lithuanian highly skilled bodybuilders. Following an investigation, the result showed that the bodybuilding choice is determined and achieve high performance is driven more internal factors than external. Material rewards are very important, but it is not the most important reason to continue sporting career. The desire to excel, internal motivation, strong will, the pursuit the objective and the results helps to keep the motivation to exercise for the study participants. The study hypothesis was confirmed.

Methodical recommendations highly skilled bodybuilding sports athletes, their coaches and federation are given at the end of work.

SAVOKŲ ŽODYNĖLIS

Sportinis charakteris – visuma sportininko asmenybės bruožų, lemiančių jo racionalų valingą elgesį, patikimumą sporte ir kasdieniniame gyvenime (Sporto terminų žodynas (1996, p. 79).

Motyvacija – visuma motyvų, lemiančių sportininko aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratimus ir varžybas (Sporto terminų žodynas (1996, p. 342).

Motyvacija - jėgos, kurios teikia energiją ir nukreipia elgesį (Myers, 2000).

Vidinė motyvacija - tai noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos (Martens, 1999).

Išorinė motyvacija - tai siekis išorinio atlygio arba noras išvengti bausmės, tai paskata, ateinanti iš kitų žmonių, visuomenės: pagyrimai, prizai, pinigai, visuomenės pripažinimas (Martens, 1999).

Sėkmės motyvacija - tai žmogaus poreikis patirti sėkmę įvairioje veikloje. Sėkmės motyvacija kyla iš afektinio pobūdžio asociacijų, susiejančių sportininko išgyvenimus su jo elgesiu (Psichologijos žodynas, 1993).

Veiklos priežastys, susijusios su subjektyvių poreikių patenkinimu, vadinamos **motyvais** (Psichologija studentui, 2004).

Motivas - veiklos stimulus, susijęs su individo poreikių tenkinimu: individo aktyvumas, skatinantis ir jo veiklos kryptį, lemiamas aplinkos arba vidaus veiksnių; individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastys, kurias suvokia pats individas (Psichologijos žodynas, 1993).

Sporto terminų žodynas (1996, p. 342) pateikia tokį **motyvo** (veiksniu) apibrėžimą – sąmoninga ar nesąmoninga veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto (situacijos), patenkinančio jos poreikius, interesus, vertybes ir tikslus, sąveikos.

Motyvavimas – poveikis darbuotojų motyvacijai (Psichologijos žodynas, 1993).

○ **Veikla** gali būti:

○ žmogaus veikla kuriai nors gėrybei gimti;

○ naudingo tikslo siekianti žmogaus veikla;

○ kūrybinė veikla, kuria kuriamos vertybės negali būti matuojamos naudingumu

(mokslas, menas, sportas, filosofija) (Sporto terminų žurnalas, 2002).

Sportinė veikla – tai daugialypė aktyvi judėjimo veikla, kurios tikslas – ugdyti, nuolat tobulinti žmogaus fizines ir psichines galias, atitinkančias visuomenės tikslus ir poreikius (Sporto terminų žodynas, 2002).

Poreikis – vidinė žmogaus būseną, tam tikrą įtampą, kurią sukelia ko nors stoka (Kasiulis ir Barvydienė, 1998).

Vertybės – asmens dorovinių, socialinių, politinių bei estetinių nuostatų sistema, susijusi su siekiamu idealu. Vertybės formuojasi auklėjimo ir patirties dėka, yra gana pastovios ir sunkiai kinta. Jos nulemia tiek asmenybės tikslus, tiek būdus jiems pasiekti. Vertybėmis žmogus vadovaujasi dirbdamas, bendraudamas (Legkauskas, 2001).

Valia – sąmoningas žmogaus elgesio ir veiklos reguliavimas, susijęs su vidinių ir išorinių kliūčių nugalėjimu (Psichologijos žodynas, 1993).

Savimonė - savęs paties, savo bruožų, poreikių ir galimybių, savo vietos pasaulyje suvokimas, pažinimas ir vertinimas. Savimonę arba savęs įsisąmoninimą reikėtų suprasti kaip savęs pažinimo ir vertinimo procesą (Bagdonavičius, 1995).

Biologiniai poreikiai – priklausomybė nuo organizmo fizinio egzistavimo sąlygų (oro, maisto, vandens, stimuliacijos ir pan.), kurių nepatenkinus organizmas greitai žūtų (Psichologijos žodynas, 1993).

Psichologiniai poreikiai – žmogaus priklausomybė nuo galimybės vystyti ir panaudoti savo sugebėjimus (Psichologijos žodynas, 1993).

Socialiniai poreikiai – priklausomybė nuo būtinų socialinės grupės atsiradimo ir išlikimo sąlygų, kurių patenkinimas nėra būtinas betarpiškam fiziniam organizmo egzistavimui. Socialinė grupė savo ruožtu padeda patenkinti ne tik socialinius, bet ir biologinius bei psichologinius poreikius ir yra būtina jos narių fiziniam išlikimui (Psichologijos žodynas, 1993).

Sportininkas – žmogus sistemingai ir nuolat besitreneruojantis, dalyvaujantis sporto varžybose, siekiantis kuo geresnių sportinių rezultatų, nuosekliai didinantis savo sportinį meistriškumą (Sporto terminų žodynas (1996, p. 516).

Profesionalus sportas – sportinė veikla, kurios pagrindinis tikslas siekti pačių geriausių rezultatų. Intensyvaus rengimosi vyksme remiamasi mokslo ir technikos laimėjimais. Už dalyvavimą varžybose ir pasiektus rezultatus sportininkas gauna atitinkamą materialinį atlyginimą (Sporto terminų žodynas (1996, p. 504).

Tikslas – veikiančiojo siekimas, norimas rezultatas ir veikimo priežastys (Sporto terminų žodynas (1996, p. 596).

IVADAS

Kultūrizmo ištakos siekia dar romėnų laikus. Jau tada pradėta tobulinti kūną kilnojant svorius. Tačiau šios sporto šakos gyvavimo užuomazgos atsirado XIX amžiaus pabaigoje Europoje. Tada buvo sukurti jos pagrindai, o kultūrizmo pradininku galima vadinti vokiečių Eugen Sandov (1867 – 1925), kurio tikrasis vardas buvo Friedrich Muller, praėjusio šimtmečio pabaigoje parašė knygą, kurioje susistemino pagrindinius treniruočių su svarmenimis principus. Tuo metu tai buvo vadinama „raumenų demonstravimo pasirodymu.“ Per tuos šimtą metų didelių vyrų sportas pasikeitė neatpažįstamai. Didelį populiarumo lūžį patyręs atėjęs Austrijos ažuolui Arnoldui Schwarzeneggeriui, susiduriantis su steroidų vartojimo problema kultūrizmas pritraukia minias smalsuolių. Prestižinės „Mr. Olympia“ varžybos išlieka vienu svarbiausių sporto renginių, o jų nugalėtojas maudosi šlovėje. Be profesionalų, iš kultūrizmo uždirbančių pinigų, yra daugybė žmonių, kultivuojančių šį sportą savo malonumui (Kairaitis, 2012).

Kadangi šiame darbe gilinsimės į didelio meistriškumo kultūristų sportinės veiklos motyvacijos ypatumus, analizės pagrindą sudarys klausimas, kokie gi iš tikrųjų motyvai būdingi didelio meistriškumo kultūristams. Taip pat svarbu nustatyti siekius ištraukiant į šią veiklą ir numatyti galimybes jiems pasiekti.

Šiame magistriniame darbe aptarsime įvairias sportinės veiklos motyvacijos teorijas, kurias siekia paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai. Šios teorijos aprašo, kas duoda impulsą asmenybei elgtis tam tikru būdu, kaip sportininkas gali būti skatinamas.

Tyrimo aktualumas. Sportinės veiklos motyvacija nuolat domina tyrėjus ir yra laikytina svarbia psichologinio sportininkų pasirengimo dalimi. Nors kultūrizmas yra ypatingo pasišventimo reikalaujanti sporto šaka ir sportininkų motyvacijos aspektai joje ypač reikšmingi, Lietuvoje kultūristų motyvacijos tyrimų beveik nebuvo atlikta. Sportininko valią pirmiausia sudaro motyvo jėga, o motyve glūdi žmogaus pažintinės veiklos ir požiūrio rezultatai, todėl valios ugdymą reikia pradėti nuo jo intelektualinių ir emocinių pagrindų stiprinimo – veiklos motyvų skiepijimo“ (Palaima, 1976.).

Sportinės veiklos motyvacijos tyrėjai (Ryan, 1997; Ingledew ir kt., 1998; Maltby, Day, 2001), analizavę motyvacijos skirtumus tarp siekiančių sportinių rezultatų ir besimankštinančių asmenų nustatė, kad tie, kurie siekia sportinių pasiekimų, sportuoja dėl įdomumo/malonumo ir kompetencijos motyvų, o tie, kurie mankštinasi tik dėl fizinio tinkamumo pagerinimo, tai daro dėl kūno išvaizdos motyvų. R. M. Ryan ir kt. (1997) išskyrė malonumo, kompetencijos, išvaizdos, fizinio tinkamumo ir bendravimo motyvus.

Sportininko motyvacija – užima ypatingą vietą įgyvendinant užsibrėžtus tikslus. Žinodami sportininkų požiūrį į sportą, treneriai gali panaudoti ugdomąją sporto funkciją kaip humanistinių vertybių perdavimo priemonę, kuri gali teigiamai veikti ir elgesį, ir dorovinį brendimą. Motyvuojant sportininkus labai svarbu atsižvelgti į jų individualias savybes, nes kultūrizme egzistuoja optimali, kiekvieno sportininko motyvacija, bei kokių motyvų vedini jie taip ilgai tęsia savo sportinę veiklą.

Todėl būtina išanalizuoti ir moksliskai pagrįsti didelio meistriškumo kultūristų sportui motyvacijos ypatumus.

Tyrimo probleminis klausimas: kokie didelio meistriškumo kultūristų sportinės veiklos motyvacijos ypatumai?

Tyrimo hipotezė - didelio meistriškumo kultūristų vidinė ir išorinė motyvacija skiriasi, vidinė motyvacija yra didesnė.

Tyrimo objektas - sportinės veiklos motyvacija.

Tyrimo tikslas – nustatyti didelio meistriškumo kultūristų motyvacijos sportui ypatumus.

Tyrimo uždaviniai:

1. Remiantis Lietuvos ir užsienio šalių moksline literatūra, atskleisti teorinius kultūristų motyvacijos sportui aspektus.
2. Nustatyti didelio meistriškumo kultūristų sportinės veiklos motyvus.
3. Išsiaiškinti veiksnius, padedančius palaikyti motyvaciją didelio meistriškumo sportininkams.
4. Palyginti vyrų ir moterų motyvaciją.

Tyrimo metodai:

1. Mokslinė literatūros analizė;
2. Interviu;
3. Turinio analizė.

Didelio meistriškumo kultūristų motyvacijos sportui ypatumų tyrimo idėjos rėmėsi tokiomis teorinėmis prielaidomis: sportinės veiklos motyvacijos teorijos, sporto teorija, siekiamų tikslų teorija

Tyrimo imtis ir organizavimas: Darbo rengimas vyko trimis etapais:

Pirmajame darbo rengimo etape buvo analizuojami literatūros šaltiniai pasirinkta tema, formuluojama tyrimo problema, sukonkretinti tyrimo uždaviniai.

Antrajame darbo rengimo etape, siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportavimui, vykdyta interviu apklausa. Apklausoje dalyvavo 7 didelio meistriškumo kultūristai.

Trečiajame darbo rengimo etape buvo analizuojama gauta informacija, formuluojamos išvados, rekomendacijos bei sudaromi vadybiniai planai siekiant motyvacijos didinimo.

Teorinis ir praktinis darbo reikšmingumas: tyrimas suteikia žinių apie didelio meistriškumo kultūristų motyvacijos sportui raišką. Todėl šio darbo tyrimo rezultatai, tikėtina, papildys anksčiau atliktus kitų mokslininkų tyrimus, atvers galimybes naujiems darbams, kurie paskatintų išsamesnius tyrimus šioje srityje, leistų geriau pamatyti problemas, bei sudarytų sąlygas profesionaliau jas spręsti. Ši problema, tikėtina, išliks aktuali ir ateityje. Praktiniu požiūriu šis tyrimas svarbus tuo, jog yra orientuotas į motyvacijos stokos sportavimui sprendimo problemas, sportininkų asmenybės bei pasitikėjimo savimi stiprinimą.

Darbo struktūra: įvadas, literatūros apžvalga, tyrimo rezultatų aptarimas, susidedantis iš 3 skyrių, išvados, rekomendacijos, diskusija, literatūros sąrašas ir priedas. Darbe pateiktos. 12 lentelių 1 priedas. Darbo apimtis – 55 psl. Panaudoti 54 literatūros šaltiniai – 20 užsienio, 34 lietuvių autorių publikacijų.

1. TEORINIAI DIDELIO MEISTRIŠKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS ASPEKTAI

1.1. Motyvo ir motyvacijos samprata bei jos reikšmė sportui

Motyvai – tai veiklos stimulai, susiję su individo poreikių tenkinimu, individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai, materialūs arba idealūs individo tikslai, individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastys, kurias pats individas suvokia (Karoblis, 2005). Pasak R. Malinausko (1998), kiekvieno sportininko motyvų sfera labai skiriasi: skirtinga jų sudėtis, hierarchija, stiprumas, pastovumas. Poreikių bei motyvų stiprumas ir atsiradimas priklauso nuo sportininką supančios socialinės aplinkos, nuo jo psichologijos, idealų, kryptingo bręstančios asmenybės ugdymo.

Motyvacija – elgesio, veiksmų, veiklos skatinimo procesas, kurį sukelia įvairūs motyvai, motyvų visuma (Psichologijos žodynas, 1993).

B. Bitino (1994) teigimu, motyvacija paprastai siejama su veiklos tikslais; ji reguliuoja pasirinkimą veiksmų, elgsenos formų, kurių dėka šie tikslai realizuojami. Visuomenė, kontaktinės grupės, pats veikėjas šiuos veiksmus, elgsenos formas vertina, priskirdamas jiems pozityvią ar negatyvią prasmę.

R. Malinausko (2003) nuomone, sportinės veiklos motyvacijos teorijos siekia paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai. Mokslininkai K. Dawisas ir J. Newstromas, remdamiesi bihevizmo (elgesio teorijos) požiūriu “stimulus — reakcija“, pateikia poreikio ir veiksmo santykio schemą. Motyvai yra apibrėžiami kaip vidiniai (asmenybės), o stimulai – kaip išoriniai (aplinkos) veiksniai. Poreikiai sukuria įtampą. Individas išnagrinėja jį veikiančius stimulus ir nusprendžia, kurie iš jų tinkamiausi. Toks modelis paprastai esti efektyvus, tačiau jis neįvertina asmenybės savybių, motyvų formavimosi vidinių ir išorinių mechanizmų (motyvacijos).

R. Malinauskas (1998) teigia, kad užsienio šalių sporto psichologai dažniausiai remiasi A. Maslow poreikių hierarchijos teorija. Pasak A. Maslow (1970), motyvai priklauso skirtingiems lygiams:

Žemesniojo lygmens poreikiai:

- fiziologiniai – reikalingi išgyventi, tai vandens, maisto, poilsio ir kt.;
- saugumo – tai sveikatos, tvirtumo išsaugojimas, tikrumas dėl ateities;
- socialiniai – tai meilės ir prieraišumo poreikiai.

Aukštesniojo lygmens poreikiai:

- pagarbos – tai individo noras, kad jį teigiamai įvertintų kiti, noras būti pripažintam, atkreipti kitų dėmesį, taip pat išsiskirti iš kitų;
- saviraiškos – tai poreikiai įgyvendinti savo galimybes ir tobulėti kaip asmenybei.

Nauji norai atsiranda tik tuomet, kai patenkinami žemesniojo lygio poreikiai. Patys svarbiausi yra prestižo (pagarbos) siekimas ir saviraiška (Maslow, 1970).

Sportinė motyvacija skiriasi nuo kasdieninio gyvenimo motyvų kaip ir skiriasi kiekvienos sporto šakos sportininkų motyvai. Su tuo susiduria treneriai pradėdami treniruoti vaikus ar dirbdami su didelio meistriškumo sportininkais.

F. Herzbergas (1996) papildė A. Maslow poreikių hierarchijos teoriją. Jis akcentavo, kad asmenybės motyvaciją veikia dviejų veiksnių grupės: palaikymo ir motyvacinių. Palaikymo veiksniai: treniruotės sąlygos, materialinis atlygis, sportininko ir trenerio santykiai, santykiai su komandos draugais. Motyvaciniai veiksniai: tobulėjimo, pripažinimo galimybės, laimėjimai. Būtinai tiek palaikymo, tiek motyvaciniai veiksniai. Palaikymo veiksnių nebuvimas sukelia neigiamas emocijas, jų buvimas dar neužtikrina pasitenkinimo veikla. Kad būtų pasitenkinimas, reikia naudoti ir motyvacinius veiksnius. Palaikymo veiksniai atitinka fizinius poreikius (saugumo ir ateities užtikrinimo), o motyvaciniai veiksniai susiję su aukštesniųjų lygių (saviraiškos) poreikiais.

Kaip teigia autoriai (Duda, Nichols, 1992), galima skirti tris laimėjimų orientacijas: vieni sportininkai orientuojasi į save, savo ego (stengiasi viską atlikti geriau už kitus), kiti – į užduotį (trokšta įvykdyti nepriklausomai nuo to, kokie kitų laimėjimai), tretieji – į socialinę nuomonę (svarbiausia jiems – įvykdyti savo įsipareigojimus). Motyvacija turi du šaltinius – ištekantį iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinantį iš išorės (išorinė). Vidinė motyvacija reiškia, jog žmogus į veiklą įsitraukia ne tiek dėl būsimų jos rezultatų (užmokesčio ar pan.), kiek dėl to, kad jam įdomi ir maloni pati veikla, išorinę motyvaciją nulemia arba laukiamas apdovanojimas, atlyginimas arba bausmė. Sportininkai, pasižymintys vidine motyvacija, turi vidinę schemą, kurios pagalba skatinami siekti kompetencijos ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės. Kompetencija, aktualumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia viduje motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis (Martens, 1999).

Išorinė motyvacija ateina iš kitų žmonių per teigiamą ir neigiamą pastiprinimą (pastiprinimas yra tai, kas padidina ar sumažina tam tikro elgesio pasikartojimo tikėtinumą). Pastiprinimas gali apčiuopiami daiktai, pvz., prizai ar pinigai, arba neapčiuopiami – pagyrimai ir visuomenės pripažinimas. Tokie pastiprinimai laikomi išoriniu atpildu (Malinauskas, 2003).

K. Kaluinaitė, E. Žutautienė (2008) išskiria vidinės ir išorinės motyvacijos veiksnius (1 lentelė). Mokslininkės pažymi, kad siekiant kuo geresnių sportininko rezultatų patartina derinti tiek vidinės, tiek išorinės motyvacijos veiksnius (Kumpikaitė, Kalinauskienė, 2011).

1 lentelė

Vidiniai ir išoriniai motyvacijos veiksniai (Kaluinaitė, Žutautienė, (2007)

Vidinės motyvacijos veiksniai	Išorinės motyvacijos veiksniai
Įdomi ir maloni veikla;	Trenerio pagyrimas;
Geras laiko praleidimas;	Visuomenės pripažinimas;
Jaučiamas vidinis pasididžiavimas;	Prizai;
Laukiama pagyrimo;	Finansiniai paskatinimai;
Noras laimėti;	Geri santykiai su treneriu;
Meistriškumo siekimas;	Karjera sporte.
Noras rungtyniauti;	
Įdomus bendravimas;	
Sveikatos siekimas;	

Motyvacija - veiklos žadintoja, varomoji jėga, reguliatorius. Motyvacija yra ne tik asinė sportininko asmenybės charakteristika, ne tik veda jį link nustatyto tikslo, bet ir įtakoja procesus, vykstančius jo organizme sportinės veiklos eigoje (reakcija į krūvį, atsistatymą, naujo įsisavinimą ir kt.) (Tilindienė, Bitinas, 2000).

Sporto psichologas (B Гошек, 1973) pateikė sportinės motyvacijos dinamikos schemą. Sporto motyvacijos struktūras jie klasifikuoja į keturias stadijas: pirminę generalizaciją, tolesnę diferenciaciją, stabilizaciją ir galiausiai, sportininko motyvacinės struktūros involiuciją.

Pirminės generalizacijos stadijoje motyvacei struktūrai būdinga: mažesnis išrankumas renkantis sportinę veiklą, sportinių interesų išsisklaidymas, betarpiškumas ir emociingumas, ryškus sportinis nepastovumas ir stipri išorinių impulsų įtaka. Tarp išorinių motyvacinų faktorių šioje stadijoje yra ir privalomos kūno kultūros pamokos mokykloje.

Diferenciacijos stadija charakterizuojama sportinės veiklos jau nustatytais motyvais, tarp kurių visuomeninio charakterio motyvai, savęs įtvirtinimas, pirmavimas ir t.t.) iškyla virš paprasto noro patenkinti judėjimo poreikį. Tačiau šio noro įtaka šiuo atveju nesumažėja: į pirmą vietą iškeliamas ne paprastas judėjimo poreikio patenkinimas, bet esminių sportinių galimybių didėjimas. Noras sportuoti siejamas su sėkmės siekimu ir formuoja pastovų, nors priklausomai nuo situacijos ir kintantį motyvacijos pagrindą, jau tikrai pasirinktoje sportinės veiklos rūšyje.

Motyvacinės struktūros šioje stadijoje formuojasi ir yra užtvirtinamos priklausomai nuo augimo. Duoto proceso pagrindiniu mechanizmu yra „rezultatyvus grįžtamasis ryšys“, o

priklausomai nuo jo ir pastoviai patikslinama tikslinga samprata ir didėjantis rezultatų pagerinimo noras. Motyvacinės struktūros stabilizacijos stadija susijusi su garbės, pripažinimo, savo pranašumo siekimo motyvais. Sportininkai stengiasi perduoti savo patirtį jaunimui.

Motyvacinės struktūros involiucijos stadija būdinga pastoviai didėjančio rezultatyvumo kritimui, artėjimui prie sportinės karjeros finišo. Ši stadija susijusi ne su sportininko fizine involiucija, o su jo maksimalaus rezultatyvumo involiucija. Šiame periode, sportininkas gali būti puikios fizinės būsenos, tačiau jau nepakankamos dideliame rezultatyvumui, būtinos siekiant sėkmės varžybose (Гошек, 1973)

Galima teigti, kad motyvacija yra ypatinga sportininko asmenybės būseną, kuri formuojasi kaip poreikių ir galimybių santykio rezultatas. Šis santykis yra pagrindinis tikslas, kuris kreipia sportininką kultivuoti pasirinktą sporto šaką ir siekti aukštų rezultatų (Пилюжн, 1979).

1.2. Motyvacijos teorijos ir jų raiška sporte

Lawler (1982) teigia, kad yra tiesioginis ryšys tarp pastangų, kurias žmogus deda į darbą, ir pasitenkinimo gautu atpildu. Tačiau praktikoje nėra lengva išaiškinti, koks yra racionalus atpildas, kuris motyvuoja bei skatina žmones gerai dirbti. Sportinės veiklos motyvacijos teorijos siekia paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai. Šios teorijos aprašo, kas duoda impulsą asmenybei elgtis tam tikru būdu, kaip sportininkas gali būti skatinamas (Malinauskas, 2003).

Mokslinėje literatūroje šios teorijos bendrai skirstomos į dvi grupes: poreikių arba turininės ir procesinės motyvacijos teorijos. Pirmoji grupė stengiasi žmogaus elgesį paremti vien tik psichiniais dėsniais, tuo tarpu procesinės motyvacijos teorijos atsižvelgia ir į tam tikrus fizinius motyvus.

Kadangi motyvaciją apibūdinančių teorijų labai daug, daugelis jų ilgainiui keitėsi arba nebuvo toliau nagrinėjamos, be to, daugelis jų yra panašios. Toliau aptarsime labiausiai paplitusias.

Instinktų teorija. Ši teorija teigia, kad mūsų elgesį valdo įgimti biologiniai instinktai, kuriuos sužadinti gali taip pat ir išoriniai veiksniai. Konrad Lorenz sportą vadina „žmogaus kultūriniam gyvenime išvystyta ritualizuota tam tikra kovos forma“ (Volgger, 2003).

K. Porter ėmė vardinti ir įrodinėti žmonių elgesį paaiškinančius instinktus. Jis rado 18, bet jų „pritrūko“ žmogaus elgesiui paaiškinti, todėl vėliau rasta net iki 10000 instinktų. Ir vis tiek tai nepaaiškino viso žmogaus elgesio, ypač fakto, kad vis tiek egzistuoja išmokimas. Kai kurių instinktų buvimą, žinoma, irgi sunku paneigti (cit. iš Legkauskas, 2003).

Veiksmo ir padėties orientacijos suvokimas pagal J. Kuhl . J. Kuhl (2001) sportininkus skirsto į dvi grupes:

- 1) Vieni orientuojasi pagal padėtį;
- 2) Kiti orientuojasi pagal veiksmą.

Pastarieji nukreipia savo galvoseną į veiksmui svarbias situacijas, taigi, atlikdami užduotį, būna labiau susikoncentravę už tuos, kurie orientuojasi pagal padėtį. Tuo tarpu pirmosios grupės sportininkai gilinaisi į situacijas, kurios veiksmui plėtoti visai nesvarbios, - tam tikra prasme tai varžo judėjimą. Šie žmonės taip pat ilgai negali susitaikyti su nesėkme. Apskritai, galima teigti, kad sportininkai, kurie geriau orientuojasi pagal padėtį, gerokai atsilieka nuo kitų savaiminės reguliacijos, fizinio apkrovimo bei reikalavimų atžvilgiu (Kuhl, 2001).

Sužadavimo teorija. Kiekvienas žmogus turi optimalų fiziologinio sužadavimo lygį, kurį nori palaikyti. Žmogaus motyvuotas elgesys apibūdinamas kaip reakcija į organizmo trūkumus, kurie yra elementarūs organizmo poreikiai – alkis, troškulys. Sujaudinimo būseną būdinga visai žmogaus veiklai. Per mažas sužadavimas – apatija, per didelis – šokas, stresas. Sujaudinimo lygis didinamas arba mažinamas. Ši teorija nurodo motyvacijos ir emocijų sąryšį (Legkauskas, 2003).

Paskatų teorija. Tos trys teorijos nurodo tik vidinius elgesio „variklius“, o paskatų teorija pabrėžia išorinius veiksnius, kurie motyvuoja elgesį. Veiksmai nukreipiami teigiamų paskatų gavimui, neigiamų vengimui (Legkauskas, 2003).

Sėkmės ir nesėkmės motyvacija pagal H. Heckhausen (1980). Skirsto sportininkus į dvi grupes. Vieni orientuojasi į sėkmę, kiti bijo pralaimėti. Sportininkai, kurie orientuojasi į sėkmę, dažniausiai savo protinį suvokimą ir emocijas sieja su sėkme. Kiti, motyvuoti į nesėkmę, stengiasi jos išvengti.

Esminis skirtumas tarp šių abiejų grupių yra tai, kad sportininkai, kuriuos skatina sėkmė, iškelia sau realius tikslus, suteikia pirmenybę vidutinio sunkumo užduotims, kurias jie sugeba įveikti pasitelkdami savo gabumus ir pastangas. Šie sportininkai savo sėkmės grindžia vidiniais, t.y. sportininko viduje esančiais veiksniais, nesėkmės – išoriniais (pašaliniais) veiksniais ir pastangų trūkumu. Tam tikroje situacijoje sportininkai, turintys sėkmės motyvaciją, stengiasi daugiau ir yra ištvermingesni nei orientuotieji į nesėkmę (Heckhausen, 1980).

Priešingo proceso teorija. Tai dviejų pastarųjų teorijų kombinacija. Kiekviena reakcija į stimulą automatiškai sąlygoja ir priešingą reakciją (krūptelėję nuo didelio garso, tuoj pat atsipalaiduojame). Po keleto to paties stimulo pakartojimų pirminė reakcija susilpnėja, o priešingas procesas sustiprėja. Ši teorija iš dalies paaiškina emocinius pasikeitimus, priklausomai

nuo aktyvumo rūšies. Vartojant narkotikus, pirminė reakcija – malonumas, priešingas procesas – nemalonumas, blogumas. Vėliau sustiprėja tik priešinga reakcija (Legkauskas, 2003).

Kognityvioji teorija (lot. *cognoscere*: „atpažinti, valdyti“). Sporto srityje ši teorija turi daugiausia šalininkų (Volgger, 2003). Ji pabrėžia, kad žmogus visų pirma yra planuojanti, žvelgianti į ateitį, gebanti apsispręsti būtybę, kuri sau nubrėžia tikslus ir veikia, kad tuos tikslus išpildytų. Kiekvieno žmogaus veiksmai turi tam tikrą subjektyvią reikšmę: jie yra sąmoningi bei sąlygoti tikslo (Brandauer, 2002). Motyvo stiprumas tam tikroje situacijoje priklauso nuo to, kaip ši situacija įvertinama, kokie su ja siejami poreikiai ir lūkesčiai, kokie jausmai sužadunami (Volgger, 2003).

Pagal H. Heckhausen (1980), motyvacijos stiprumas konkrečioje situacijoje priklauso ne vien tik nuo specifinių situacinių paskatinimo sąlygų. Tą stiprumą taip pat stipriai įtakoja kiekvieno žmogaus asmeninė motyvacinė sistema. Pagrindiniai motyvai pagal H. Heckhausen (1980) modelį: siekimas, agresija, šlovė, socialinė priklausomybė, pagalbos suteikimas, baimingumas, tuo tarpu S. Reiss (2000), kaip pagrindinius motyvus įvardija šlovę, pripažinimą, garbę, šeimą, romantiką, kerštą ir t. t. H. Gabler (2002) nuomone, pagrindiniai sportininkų motyvai gali būti tiesiog noras sportuoti, sportinio rezultato ar kitų tikslų siekimas, taip pat tie, kurie glūdi pačiame žmoguje. Šiuo metu labiausiai paplitusi - modernioji kognityvinė teorija - stengiasi apjungti ne vien tik kognityvinius, bet ir emocinius elementus, kadangi pastarieji ne visada sąmoningai apčiuopiami, bet šiandieniniam žmogui vis dėlto yra neabejotinai svarbūs (Rheinberg, 2004).

Potraukių mažinimo teorija. Homeostazė – gyvų būtybių savaiminės reguliacijos principas palaikyti pastovią fiziologinių sistemų būseną. Pasak S. Freudo, motyvai dėl homeostazės sutrikimo atsiranda nesąmoningai, tačiau labai stipriai įtakoja žmogaus elgesį (Volgger, 2003).

Atsiranda kokia nors reikmė – biologinis poreikis gerovės atstatymui. Būdas, kaip sumažinti potraukį, yra išmokimas. Ši teorija nepaaiškina smalsumo ir kitokio elgesio, kuris kaip tik griaua homeostazę (motyvacijos ardyti homeostazę) (cit. iš Legkauskas, 2003).

Siekimo motyvas pagal H. Heckhausen (1980). Siekimo motyvas - tai ilgalaikis asmeninis pasirengimas tikslingai siekti užsibrėžto tikslo, tikslingai analizuojant konkrečią situaciją. Šiam siekimo motyvui būdingi šie bruožai:

1. Pėtojamos veiklos rezultatas gali būti suobjektyvintas arba objektyviai įvertintas;
2. Veiklos rezultatas turi būti įvertintas pagal matavimo skalę, kuri naudojama tokiems rezultatams matuoti;
3. Jeigu veiklos rezultatai įvertinami daugiau ar mažiau teigiamai, tai jų, t.y. rezultatų,

pasiekimas turi būti nevienodai lengvas ar sunkus.

Tai reiškia, kad matavimo skalė turi remtis kažkokia konkrečia rezultatų pasiekiamumo sunkumo skale, pvz.:

1. Šią matavimo ir sunkumo skalę, kuri gali būti taikoma kiekvienam veiksmui, sportininkas turi priimti kaip jam svarbią ir jos laikytis;

2. Veiklos rezultatą turi pasiekti pats sportininkas, t.y. šio rezultato jis turi norėti pats.

Siekimo motyvaciją galima apibūdinti kaip visumą aktualių emocionalių ir kognityvinių procesų, kurie tam tikroje situacijoje individualiai santykiaujant šiems komponentams skatina siekti užsibrėžto tikslo (Heckhausen, 1980).

„Flow“ efektas. „Flow“ (flow - angl. tekėti) apibūdinamas kaip didelio malonumo, pasitenkinimo jausmo buvimas ką nors veikiant. Šią teoriją išplėtojo M.Csikszentmihalyi ir J. Nakamura (1989) tirdamas rizikingas sporto šakas, ir apibūdina ją kaip laimės paslaptį. Šiandien jo teorija plačiai taikoma ne vien tik fiziniams, bet ir dvasiniams reiškiniams ištirti. „Flow“ efektas atsiranda atliekant kažkokį sudėtingą, greitai besirutuliojantį veiksmą, kuriame dalyvauja ir kūnas, ir dvasia, pasireiškiantys, pvz., atsidavimu sportui, kai sportininko dvasinę būseną lydi ir baimė, ir džiaugsmas. Nepaisant nedaugelio bendrų bruožų, „Flow“ būsenos išgyvenimas yra dažniausiai individualus. Apėmus „Flow“ būsenai, vyksta geriausia širdies ritmo, kvėpavimo ir kraujospūdžio sinchronizacija, pasiekiami visiškai valdančios limbinės sistemos ir taip vadinamos kortikalinės sistemos, kuriai priklauso sąmonė ir protas, harmonija. Sportininkai, patiriantys šį jausmą, „pražysta“ žaisdami, besitreniruodami pamiršta laiką ir rūpesčius, nors reikia pabrėžti, kad ši būseną yra ne pastovi, o laikina: ją galima būtų palyginti su būseną, kurią vaikystėje patiria laisvalaikio žaisdami vaikai.

M.Csikszentmihalyi ir J. Nakamura (1989), apklausę sportininkus, „Flow“ efektą apibūdino taip: „tuo metu susilieja veiksmas ir sąmonė koncentracija ir dėmesingumas į tam tikrą ribotą veiklos lauką; vis labiau ir labiau pamirštame save, ypač aplinkos ir laiko - praeities, dabarties, ateities – suvokimo atžvilgiu, tačiau kartu pajuntame veiksmo sąlygotą didelį „prašviesėjimą“.

Iš šiame skyriuje pateiktų motyvacijos teorijų galima teigti, jog šiuolaikiniame moksle egzistuoja pliuralizmas, gvildenantis motyvacijos problemas. Kiekvienas psichologas vadovaujasi savita motyvacijos samprata, akcentuoja savitus motyvacijos ypatumus ir teikia specifines rekomendacijas.

Sportinės veiklos motyvacijos teorijos pagal K. Miškinį(2006):

1. **K. Daviso ir J. Newstromo biheavioristinė teorija** (motyvai apibrėžiami kaip vidiniai (asmenybės), o stimulai – kaip išoriniai (aplinkos) veiksniai).

2. **B. Kretti motyvacijos teorija** (motyvacija priklauso nuo trijų veiksnių: motyvų susiformavimo laiko, motyvų įsisąmoninimo lygio ir poreikių, susijusių su motyvais, rūšies).
3. **H. Murray motyvacijos teorija** (motyvaciją lemia tokie poreikiai: pripažinimo, garbės troškimo, laimėjimų; poreikis garbingai kovoti, bendrauti, dominuoti, poreikis užsidirbti daug pinigų).
4. **A. Maslow poreikių hierarchijos teorija**. Jis poreikius suskirstė į fiziologinius, saugumo, socialinius, saviraiškos.
5. **A. Punio motyvacijos teorija**. Motyvacijos raida skirstoma į keturis etapus:
 - 1) natūralus poreikis judėti, sportuoti, teigiamų emocijų laukimas;
 - 2) sportuojama pragmatiniais tikslais – sportas gali būti naudingas ir praversti ateityje;
 - 3) konkretus interesas konkrečiai sporto šakai;
 - 4) didelio meistriškumo siekimas, orientuojantis į rezultatą. (Miškinis, 2006, p. 90):

1.3. Sportininkų motyvavimo strategija

Sportininko asmenybei formotis didžiulę įtaką turi visuomenė, teisingas ir kryptingas trenerių darbas. Didelio meistriškumo sportininkų pavyzdys rodo, kad tie sportininkai, kurie asmenybėmis tapo per sportą, stengiasi, kad būtų gerbiami ir pripažinti kaip specialistai. Trenerių ir sportininką sieja tie patys ryšiai (Karoblis, 2005)

Svarbiausias žmogus, ugdantis sportininką kaip asmenybę per sportą yra treneris. Kaip teigia P. Karoblis (2003), trenerio veiklos pagrindas - visapusiškos asmenybės ugdymas, sportininko fizinės prigimties tobulinimas, sveikatos stiprinimas ir fizinių galių plėtojimas, grindžiamas pagarba sportininkui, humaniškuoju, diferencijuoto ir individualaus ugdymo principais. Sportininkui dera priminti, kad už tiesos sampratą atsako mokslas, gėrį - moralė, o grožį - menas. Visapusiškos sportininko asmenybės ugdymas - tai siekimas proto, jausmų, fizinės galios ir valios harmonijos (Karoblis, 2003)

Motyvacija - psichofiziologinis vyksmas, reguliuojantis asmenybės veiklą ir santykius su aplinka motyvų kaitos pagrindu; visuma motyvų lemiančių sportininkų aktyvumą siekiant užsibrėžto tikslo per pratybas ir varžybas (Sporto terminų žodynas, 1996). Anot L. Jovaišos (1993), norint keisti sportininko elgesį ar veiklą, reikia keisti motyvaciją. Siekdamas sužinoti motyvaciją sporto treneris turi:

A. Išsiaiškinti, kas sportininkui patinka sporte:

- 1) sporto estetika, grožis;

- 2) sportinės kovos dramatismas, bekompromisė kova, valios poreiškiai, aistros;
- 3) pripažinimas, garbė, materialinė gerovė, galimybė pamatyti pasaulį;
- 4) socialiai vertingų vertybių ugdymas sporto procese;
- 5) galimybė didžiuotis savo Tėvyne.

B. išsiaiškinti, kas paskatino sportuoti:

- 1) ar pasiūlė draugai, mokytojai tėvai;
- 2) ar noras įgyti daug naujų draugų;
- 3) ar noras tapti stipriam, sveikam, gražiam;
- 4) ar noras išsiugdyti tvirtą charakterį, valią, kitas asmenybės savybes;
- 5) ar noras tapti įžymiam, būti dėmesio centre, pagarsėti savo sportiniais rezultatais.

(Miškinis, 2006)

Kaip teigia K. Miškinis (2005), treneriui taip pat labai svarbu žinoti sportinės sėkmės motyvaciją. Norint tai išsiaiškinti, treneris turi rasti atsakymą į tokius klausimus:

- 1) koks sportininko požiūris į pasiektus rezultatus;
- 2) kokių motyvų vedinas sportininkas sportuoja;
- 3) koks sportininko nusiteikimas sunkiai dirbti;
- 4) ar sportininkas objektyviai vertina savo ir kitų sportininkų laimėjimus;
- 5) kokiomis priežastimis teisina savo sportines nesėkmes.

L. Meidus (2005), pateikia tokias rekomendacijas treneriams, skatinant motyvaciją:

1. Motyvacija vyksta situacijų ir asmenybės savybių dėka. Norint padidinti motyvaciją, būtina įvertinti situacijas ir asmenybės savybes. Vieni treneriai, jeigu sportininkas motyvacijos, dažnai sieja šią problemą su žmogaus asmeninėmis savybėmis, pvz.: „šie sportininkai nenori treniruotis“, „šios komandos žaidėjai nesidomi treniruočių eiga ir pan., kiti kaltina situaciją, pvz.: „ši treniruočių programa labai neįdomi ir nuobodi“, „mano vadovavimas komandai, matyt, mažina žaidėjų motyvaciją“. Taigi žema sportininkų motyvacija yra asmeninių ir situacinių faktorių neįvertinimo pasekmė.

2. Būtina įvertinti motyvų visumą. Reikia daug pastangų, kad būtų galima nustatyti ir suvokti motyvus, skatinančius žmones sportuoti. Tam yra nemažai būdų:

- a) išsiaiškinti, kodėl žmonės pasirenka aktyvų judėjimą,
- b) išsiaiškinti konkuruojančius motyvus,
- c) nustatyti žmonių individualius ir bendrus motyvus,
- d) sekti tuos motyvus, kurie skatina žmogų sportuoti.

3. Norint padidinti motyvaciją, treneris privalo sukurti tokias sąlygas, kurios atitiktų jo auklėtinių poreikius, nors tai labai sunkus ir varginantis darbas. Žymiai sunkesnis darbas yra treniruočių proceso individualizacija. Sumanus vadovas visada įvertins ir sukurs tokias sąlygas, kurios patenkintų visus sportuojančių poreikius.

4. Treneris, kaip proceso vadovas, privalo suvokti savo vaidmenį skatinant motyvaciją ir suvokti, kad atlieka tiesioginį, ir netiesioginį poveikį motyvacijai.

5. Kad pakeistų nepriimtinius motyvus ir sustiprintų silpnus, treneris privalo taikyti elgesio modifikacijos metodus (Meidus, 2005)

Tokius teigiamus sportinės veiklos arba sportinės karjeros aspektus randa S. Šukys (2005):

Aspektai:

1. Fizinių gebėjimų ugdymas.
2. Sportuojant patiriamas malonumas.
3. Sportuojant galima sulaukti pripažinimo ir garbės.
4. Sportinė veikla yra taip pat tokia aplinka, kurioje sportininkas, norėdamas pasiekti sportinės sėkmės, turi išsiugdyti tam tikras savybes.
5. Sportinė veikla gali padėti ugdyti sportininko charakterį.
6. Sportinė veikla gali padėti sportininkams atsisipirti žalingai bendraamžių įtakai.
7. Sportinė veikla gali skatinti bendradarbiavimą su bendraamžiais.
8. Sportinė veikla gali tarnauti kaip priemonė rengiant vaikus visuomeniniam suaugusiųjų gyvenimui.
9. Sportinė veikla gali teigiamai veikti sportininko vertybių sistemą.
10. Sportinėje veikloje galima skatinti / ugdyti kūrybiškumą.
11. Sportinė veikla gali skatinti estetinius išgyvenimus bei ugdyti estetinius gebėjimus.
12. Sportinė veikla gali teigiamai veikti sportuojančių asmenų savigarbą.
13. Sportuojant galima gauti materialinės naudos.

1.4. Kultūrizmo psichofiziologinė specifika

Kultūrizmas apibudinamas dvejopai. Pirma, tai sporto šaka – išugdytos raumenų sistemos meninis rodymas. Antra, tai fizinių pratimų su svoriais, sveikos mitybos, poilsio sistema žmogaus sveikatai stiprinti, kūno raumenims harmoningai ugdyti (Sporto terminų žodynuose 1996, 2002). 1946 m buvo įkurta Tarptautinė kultūrizmo federacija, o pirmosios kultūrizmo varžybos įvyko 1901m Londone. 1991 m šios federacijos nare tapo Lietuvos kultūrizmo federacija (Stonkus, 1996; Stonkus, 2002). Pirmosios kultūrizmo varžybos Lietuvoje vyko 1965 m. gegužės 23d. Kaune.

Pasak R.Kairaičio kultūrizmo tikslas yra sveikas ir gražus kūnas. Kultūrizmo pratimų atlikimo metodai taikomi sporto šakose, kurių pagrindinis reikalavimas atletinis parengtumas.

Pasak V.Kuklio ir V. Blauzdžio, (2000), kultūrizmo pagrindą sudaro treniruotės, naudojant svarmenis, sveikas maistas, poilsis.

Šiuolaikinio kultūrizmo privalomų pozų eiliškumą kultūrizmo kategorijose (iki 70kg. 80kg., 90kg., per 90kg).

1. Bicepsas iš priekio;
2. Krūtinė-nugaros platieji iš priekio;
3. Bicepsas, krūtinė ir koja iš šono;
4. Tricepsas iš šono;
5. Platieji ir blauzda iš nugaros;
6. Bicepsas ir blauzda iš nugaros;
7. Pilvo preso ir kojų raumenys;
8. HP – pats raumeningiausias.

Laisvoji programa iki 1:30 min.

Vertinimo prioritetai: proporcijos, raumenyno išvystymas, sportinė forma, mažiausiai sportinių trūkumų, geriausiai atliekamos privalomos pozos, laisvosios programos atlikimas.

Šiuolaikinio kultūrizmo varžybose teisėjų pagrindinis dėmesys telkiamas:

1. Kūno proporcingumą
2. Raumenų apimtys
3. Raumenų reljefiškumą (mažas riebalų procentas organizme).
4. Raumenų atskyrimas (matomos raumenų dalys).
5. Raumenų išraiškingumą
6. Judesių plastiškumą
7. Artistiškumą ir originalumą (atliekant laisvąją programą).

Pasak R.Kairaičio (2012) -tai sporto šaka (vienintelė) kurioje mityba vaidina tokį didžiulį vaidmenį. Nesilaikant tam tikro mitybos režimo treniruotės rezultatui tampa minimalios arba visai bevaisės.

Tobulėjantys kultūrizmo treniruočių metodai, maisto papildų atsiradimas lėmė tai, kad kultūrizmo varžybose atletai savo raumenų apimtimis stebino žiūrovus. Dalyvauti varžybose galėjo tik labai talentingi, genetinį potencialą turintys sportininkai. Tai lėmė dalyvaujančiųjų varžybose skaičiaus mažėjimą ir sukėlė susirūpinimą tarptautinėms kultūrizmo organizacijoms. Šių organizacijų noras padaryti kultūrizmo sportą prieinamesnį didesniai skaičiai sportuojančiųjų ir paversti jį renginiu žiūrovams lėmė tai, kad kultūrizmo varžybose pradėjo rasti naujų rungčių. Bene pirmoji jų buvo fitnesas (Kairaitis, 2012).

Kūno rengyba (angl. *fitness*) gali būti apibūdinama kaip sveikatinimo sistema, siekiant idealaus, fiziškai tobulo kūno ir kaip sporto šaka, kultūrizmo atmaina (Stonkus, 1996; Stonkus, 2002).

Fitneso vertinimo kriterijuose nėra tokių griežtų reikalavimų raumenyno lavinimui kaip kultūrizme. Didesnis dėmesys skiriamas kūno proporcijoms ir raumenų demonstravimui (pozavimui). Atsiranda fitneso varžybų rungtys, kuriose, be raumenų, yra vertinami akrobatikos, gimnastikos, aerobikos elementai (Kairaitis, 2012).

Fizinis tinkamumas (angl. *fitness*) – tai turimi arba siekiami žmonių fiziniai bruožai, susiję su jų fizinio aktyvumo galimybėmis. Fizinis tinkamumas suprantamas kaip fizinio pajėgumo ir fizinės būklės kompleksas (Jankauskienė, 2008).

R. Jankauskienės (2008) teigimu Lietuvoje fizinio aktyvumo sąlygų gerinimas (išskyrus pasiekimų sportą) yra paliekamas daugiausia privataus sektoriaus iniciatyvai, vis daugiau kuriasi privačių sporto ir sveikatingumo centrų, sudarančių sąlygas mankštintis žmonėms, gaunantiems didesnes nei vidutinės ir didžiausias pajamas. Staigus šios rinkos augimas išryškino kompetentingų trenerių, instruktorių bei vadybininkų trūkumą. Privačiuose sporto centruose teikiamų paslaugų kokybės sistema sudarė sąlygas teikti nekokybiškas fizinio aktyvumo paslaugas. Grožio industrijos bei žiniasklaidos propaguojamas kūno kultas užėmė pagrindinę vietą daugelio privačių sporto centrų rinkodaros sistemose (Jankauskienė,2008).

Fizinio aktyvumo tapatinimas tik su kūno tobulinimu bei įžūli tokio požiūrio sklaida susijusi su tiesiogine ir netiesiogine žala visuomenės sveikatai.

Kūnas – ne tik fizinė forma. Tai - kur kas platesnė sąvoka, susijusi su fiziologiniais, psichologiniais, mentaliniais poreikiais.

Vartotojiškoje visuomenėje kūno įkalinimas tam tikruose mados kanonų gniaužtuose supančioja mūsų mąstymą ir pasmerkia dar aktyvesniam vartojimui.

Mados, įvaizdžio, kūno estetikos, sveikos mitybos, grožio, jaunystės kultai – tėra sumedijuotos simuliacijos, tai verslas, kuris pasiglemžia mūsų kūną. Kūno modeliavimas, atsižvelgiant į šių sudieventų industrijų įgeidžius, tik skatina sąmonę pateisinti pokyčius, jų prasmingumą ir įtikėti racionalių reklaminio gyvenimo pasirinkimu. (Karnickaitė. 2009) .

Pasak Lietuvos statistikos departamento Lietuvoje sparčiai didėja privataus kapitalo investicijos į mankštinimosi ir fizinio aktyvumo tinkamumo (angl. *fitness*) rinką. Remiantis Lietuvos statistikos departamento duomenimis, 1998 m. pajamos iš sveikatingumo centrų, pirčių ir saunų veiklos nuo 1998 iki 2005 metų padidėjo penkis kartus nuo 5 iki 25 mln.lt.

Staiga išaugus su sveikata susijusio fizinio aktyvumo paslaugų poreikiui, privačiame sektoriuje atsirado didelė trenerių, instruktorių bei vadybininkų kompetencijos problema. Ne visuose privačiuose sveikatingumo centruose gyventojams teikiamos kokybiškos paslaugos, apimančios fizinio tinkamumo testavimą, mokslškai pagrįstą krūvio skyrimą ir asmens fizinio tinkamumo pokyčių priežiūrą (Jankauskienė, 2008).

Daugelio privačių sporto centrų rinkodara (ne tik Lietuvoje) grindžiama kūno kulto propagavimu, liesumo bei raumeningumo puoselėjimu, taip formuojant nuostatą, kad fizinis aktyvumas yra vartojimo, bet ne bendrosios kultūros dalis. Reklamuojamos treniruotės, skirtos „ dailios figūros formavimui“, „kūno dizainui“ , pabrėžiama, kad pratimai „ dailina figūrą“ , „ padeda atsikratyti antsvorio“, „ įkvepia kiekviena suprasti, kad mankštinimasis tiesiog „ sukuria tave“. Taip sukuriamas įspūdis, jog kūno lavinimas yra pagrindinis ir svarbiausias mankštinimosi tikslas, formuojama iliuzija, kad tobulas kūno sudėjimas yra vienareikšmiška socialinės sėkmės sąlyga (Kardelis, Pajaujienė, Jankauskienė, 2007).

Remiantis savideterminacijos teorijos (Ryan, 2000), mankštinimasis dėl išorinių motyvų (išvaizdos, kūno masės kontrolės) siejamas su dažnesniu psichologiniu stresu. Nors stokojama tyrimų, kiek išorinė mankštinimosi motyvacija gali peraugti į vidinę, tačiau paviršutiniškas požiūris į potencialių fizinio aktyvumo paslaugų vartotojų motyvavimą gali būti susijęs su tuo, kad:

1) šalyje puoselėjamas kūno kultas, nes manipuliacijos klientų rūpesčiais dėl savo išvaizdos lengviausiu būdu „ užkabina“ potencialų fizinio aktyvumo paslaugų vartotoją;

2) stengiamasi pritraukti pasiturinčius klientus (klientes), kurie kelia didesnius reikalavimus savi išvaizdai;

3) fizinio aktyvumo paslaugų poreikis yra toks didelis, kad nėra reikalo „ vargti“ dėl brandesnės rinkodaros (Jankauskienė, 2008).

Tikėtina, kad tiesiog siekiama susikurti vartotoją, kuris nuolat jaučia netikrumą dėl savo kūno, yra lengvai „pririšamas“ prie fizinio aktyvumo paslaugos, nes nuolat jaučiasi nesaugus dėl savo išvaizdos.

„Maskulinizuotas“ požiūris į mankštinimąsi ir fizinį aktyvumą, kūno formų arba sportinių pasiekimų garbinimas, kurstomas žiniasklaidos, privataus verslo rinkodaros arba nesusipratusių kūno kultūros edukatorių, brandesnės asmenybės ilgam laikui (gal net ir visam) atgraso nuo fizinio aktyvumo (Jankauskienė, 2008).

Anot Maguirre (2001) šiandieninė fizinio aktyvumo skatinimo politika Lietuvoje vykdoma vangiai ir panaši į JAV. JAV sveikatos kūrėjai ir kūno kultūros kompanijų savininkai įtvirtino fizinį aktyvumą kaip būtiną vidutinės klasės gyvenimo būdo bruožą. Ši politika perkėlė asmeninę atsakomybę už savo sveikatą ant paties vartotojo pečių ir skatino suvokti savo kūną kaip socialinės padėties rodiklį.

Kūno vaizdu laikomas kūno formų, svorio, apimčių ir kitų su fizine išvaizda susijusių požymių suvokimas arba informacija apie savo fizinį „Aš“. Priežastys, sukeliančios didesnę rūpestį savu kūnu, gali būti susijusios su biologiniais, socialiniais, kultūriniais, šeimos, psichologiniais skirtumais (Herzberg, 1996).

Pasak R. Jankauskienės (2008) fizinio tinkamumo pramonės augimą mokslininkai sieja su tuo, kad fizinio aktyvumo paslaugų ir produktų pramonė iš tikrųjų nebuvo prevencinė sveikatingumo sritis, bet viena iš vidutinės klasės žmonėms sukurtų gyvenimo būdo projektų. Sveikata virto alibi gerinant išvaizdą.

Pasak K. Karnickaitės (2009) kūno suvokimas šiuo metu neatsiejamas nuo viešojoje erdvėje plintančių įvaizdžių, kuriuos formuoja vienokios ar kitokios reklaminės kampanijos.

2. DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS SPORTUI TYRIMO METODOLOGIJA IR ORGANIZAVIMAS

2.1. Tyrimo metodologija

Teorinė analizė ir apibendrinimas. Šiuo metodu buvo analizuojami literatūros šaltiniai, susiję su nagrinėjama tema, tikslinamos sąvokų sampratos bei aptarti tyrimo rezultatai, palyginant juos su kitų autorių, atlikusių panašaus pobūdžio tyrimus, duomenimis.

Šiame magistriniame darbe studijuotos sporto teorijos, pedagoginė, psichologinė, sporto psichologinė literatūra. Informacijos šaltinių analizė buvo pagrįsta mąstymu, proto veiksmais analizuojant, apibendrinant žinias susijusias su tiriamuoju objektu. Buvo išstudijuoti 34 lietuvių ir 20 užsienio autorių moksliniai darbai. Šis tyrimo metodas padėjo suformuoti tyrimo tikslą ir uždavinius, pagrįsti tyrimo metodologiją ir ją atitinkančius metodus

Didelio meistriskumo kultūristų motyvacijos sportui ypatumų tyrimo idėjos rėmėsi tokiomis teorinėmis prielaidomis:

Sportinės veiklos motyvacijos teorijos siekia paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkai, kokie jų poreikiai. Šios teorijos aprašo, kas duoda impulsą asmenybei elgtis tam tikru būdu, kaip sportininkas gali būti skatinamas (Malinauskas, 2003).

Sporto teorija ir praktika patvirtina, kad treneriui būtina nustatyti sportininko stipriąsias ir silpnąsias fizines ypatybes, padedančias ar trukdančias ugdyti meistriskumą. (Sporto terminų žodynas 2002 m)

Siekiamų tikslų teorija Mokslinių teiginių sistema, nagrinėjanti sportinės sėkmės tikslų motyvaciją. Pagal siekiamų tikslų teoriją sėkmės motyvaciją lemia 3 pagrindiniai veiksniai: pasirinktų siekiamų tikslų pobūdis, suvoktieji gebėjimai ir elgesys sėkmės atveju. (Sporto terminų žodynas 2002 m. 645 p.).

Darbe buvo taikomi šie tyrimo metodai: teorinės analizės ir apibendrinimo, bei atliekamas **kokybinis tyrimas**. Buvo pasirinkta viena iš kokybinio tyrimo strategijų -tai pusiau struktūruotas interviu. Pasirinkau šį metodą todėl, kad didelio meistriskumo kultūristų Lietuvoje nėra daug, todėl siekta įvertinti individualius motyvus, sportavimo patirtis. Mano pasirinkta auditorija yra imli tokiam tyrimui: žmonės mėgsta būti „išklausinėjami“, nes dažnai jų nuomonės yra nepaisoma.

Pasirinktas kokybinis tyrimas vyko natūralioje aplinkoje, rinkau informaciją žodžių pavidalu, įsiklausiau į informantų nuomonę, analizavau informaciją induktyviniu būdu ir aprašiau procesą. Pasak tyrinėtojų, kokybinis metodas yra multimetodas, apimantis

interpretacinį, natūralistinį požiūrį į tiriamą subjektą tais terminais, kokiais jį suvokia žmonės (Berger ir Luckmann, 1999).

Kokybinio tyrimo pagrindimas. Apsisprendė atlikti kokybinį tyrimą, buvo nuspręsta problemą tyrinėti išsamiai, laikiausi tam tikrų taisyklių:

1. Buvo nuspręsta šiame „lauke“ praleisti pakankamai daug laiko, rinkau išsamius duomenis ir siekiau kuo adekvačiau juos suvokti bei paaiškinti.

2. Nusiteikta kompleksiniam, ilgalaikiam duomenų analizės procesui.

Suvokęs tyrimo esmę ir jo pasirinkimo logiką planavau tyrimą. Pradėjau nuo problemos, tyrimo klausimo formulavimo, į kurį norėjau atrasti atsakymą. Taigi, pasirinkto **tyrimo problema**: kokie didelio meistriskumo kultūristų sportinės veiklos motyvacijos ypatumai?

Empirinio tyrimo uždaviniai:

1. Apklausti didelio meistriskumo kultūristus.
2. Ištirti jų sportinės veiklos vidinę ir išorinę motyvaciją.
3. Palyginti vyrų ir moterų motyvacijos sportui ypatumus.
4. Išanalizuoti gautus rezultatus.
5. Pateikti išvadas bei metodines rekomendacijas.

Pusiau struktūruoto interviu, kuomet klausimai buvo numatyti iš anksto, būdu pagal mūsų sudarytus klausimus buvo siekta sužinoti didelio meistriskumo kultūristų motyvacijos ypatumus. Buvo sužinota informantų nuomonė apie tai kaip jie patys save motyvuoja, nors jau pasiekę pakankamai didelių aukštumų savo sporto šakoje. Klausimynas pateiktas 1. priede.

Interviu su kiekvienu iš sportininkų buvo atliekamas jiems patogiu laiku ir jų pasirinktoje vietoje. Interviu procesas trukdavo nuo 10 iki 20 min. Interviu buvo įrašinėjami į garsajuostę, apie tai respondentai buvo informuoti. Paskui visi pokalbiai buvo perkelti CD diską ir perrašomi į popierinį variantą.

Klausimai suformuluoti ir užduodami pagal pateiktą tvarką. Pokalbio pradžioje: 1) lengvai atsakomi; 2) pamatiniai, kuriais toliau rėmėsi visas pokalbis; 3) padedantys užmegzti ryšį tarp respondento ir tyrėjo. Baigiantis pokalbiui užduodami klausimai kurie yra apibendrinančio pobūdžio. Buvo pasirinktas pusiau struktūruotas interviu, nes prieš imdamas interviu jau turėjau labai aiškų klausimų sąrašą, nors visada buvau pasiruošęs improvizuoti.

2.2 Tiriamieji (informantai)

Tyrimo imtis pasirinkta remiantis tikslinės grupės formavimo principu. Tiriamąją imtį sudarė 7 didelio meistriškumo Lietuvos kultūristai. Tiriamieji parinkti pagal jų pasiekimus, titulus. Tyrime dalyvavo 5 vyrai ir 2 moterys. Tam, kad palyginti vyrų ir moterų motyvacijos kultūrizmo sportui ypatumus, tyrimo rezultatuose (lentelėse) jų teiginiai žymimi : vyras-(V), moteris-(M). Visi interviu paimti 4 mėnesių laikotarpyje.

Tyrime dalyvavę kultūrizmo atletai ir atletės turėjo didžiulį kultūrizmo treniruočių stažą, patirtį bei aukštus pasiekimus. (2 lentelė). Visi kultūrizmo atstovai dalyvavę tyrime šiuo metu yra vieni iš titulučiausių Lietuvoje. Jie dar ir dabar aktyviai dalyvaujantys europinio ir pasaulinio lygio varžybose.

2 lentelė

Tyrime dalyvavusiųjų didelio meistriškumo kultūristų sportavimo stažas bei svarbiausių pasiekimų charakteristika

Nr.	V.P.	Treniruočių stažas	Svarbiausi pasiekimai
1.	Ž.J.	9m.	NABBA/WFF pasaulio (absoliuti) čempionė, Lietuvos čempionė bei taurės laimėtoja.
2.	D.J.	20m.	Lietuvos čempionas, NABBA/ WFF Universe laimėtojas
3.	A.V.	20m.	Pasaulio jaunimo 4v., Daugkartinis Lietuvos čempionas bei taurės laimėtojas, Baltijos šalių č. bei Europos žaidynių čempionas
4.	R.Ž.	20m.	Daugkartinis Lietuvos čempionas, 3 k. Europos čempionas
5.	M.J.	10m.	LKFF Jaunimo misterio fitneso čempionas, WFF Junior Performance kategorijos čempionas, WFF Junior Superbody kategorijos čempionas
6.	P.M.	21m.	NABBA/ WFF pasaulio (absoliutus) fitneso čempionas, LKFF Lietuvos/Latvijos čempionas ir taurės laimėtojas
7.	V.K.	12m.	NAC federacija, fitneso kategorija 3 vieta. Lietuvos -Latvijos figūros kategorijos čempionė. WFF pasaulio čempionatas 2 vieta

2.3 Tyrimo organizavimas

Tyrimo organizavimas. Tyrimas buvo organizuojamas pagal darbo plane numatytus etapus:

Pirmajame darbo rengimo etape (2012 m. spalio – 2013 m. gegužė) buvo analizuojami literatūros šaltiniai pasirinkta tema, formuluojama tyrimo problema, sukonkretinti tyrimo uždaviniai. Tam, kad išsiaiškint kokia yra didelio meistriskumo sportininkų motyvacija sportuoti bei tęsti karjerą, buvo suformuotas pusiau struktūruotas interviu, kurį sudarė : instrukcinis-motyvacinis , demografinis ir diagnostinis blokai. Diagnostiniame bloke sudaryti klausimai, padedantys išsiaiškinti sportininkų lūkesčius, pasirinkimus, vidinius bei išorinius motyvus, nuomonę apie kultūrizmo sportą, požiūrį į gražų kūną bei sveikatą.

Antrajame darbo rengimo etape (2013 m. rugsėjis- 2014 sausis), siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportavimui, vykdyta interviu apklausa. Apklausoje dalyvavo laisvalaikio sportuojantys didelio meistriskumo sportininkai. Siekiant atsakyti į tyrimo uždavinius visi apklausoje dalyvavę tiriamieji yra vis dar dalyvaujantys varžybose sportininkai.

Trečiajame darbo rengimo etape (2014 m. vasaris – 2014 m. balandis) buvo analizuojama gauta informacija, formuluojamos išvados.

3. DIDELIO MEISTRISKUMO KULTŪRISTŲ MOTYVACIJOS SPORTUI TYRIMO REZULTATAI IR JŲ ANALIZĖ

3.1 Kultūristų sportui motyvacijos ypatumai

Sportininkų teirautasi kodėl jie pasirinko kultūrizmo sporto šaką. Analizuojant kultūrizmo šakos pasirinkimą išryškėja išorinių ir vidinių veiksnių įtaka (3 lentelė).

3 lentelė

Kultūrizmo sporto šakos pasirinkimą lemiantys veiksniai

Kategorija (kiekis)	Subkategorija (kiekis)	Teiginiai
Vidiniai veiksniai(6)	Genetika(3)	<p><..> Turėčiau padėkoti tėčiui ir mamai nes pasirinkimą nulemė genetika, genetiškai kūnas tikrai buvo labai dėkingas. (M)</p> <p><..> Kultūrizmas man labiausiai tiko, ypač, kai pastebėjau kūno pokyčius ir supratau, kad šio sporto dėka galima "pastatyt" save, pabėgt nuo genetikos, nes vaikystėje buvau stora.. (M)</p> <p><..> Leido ir fizinės galimybės ir kaip sake treneris ir genetiškai buvo visai neblogas sudėjimas. (V)</p>
	Gyvenimo būdas(3)	<p><..> Aš kaip minėjau, vyras turi būti ne tik vyriškas, bet ir vyriškai atrodyti. (V)</p> <p><...> 14 metų susilaužiau dubens kaulą. Tam ir nuėjau, kad pasveikt, kad išgyti, išeit iš tos padėties. (V).</p> <p><..> Nes kultūrizmas- gyvenimo būdas, o man jis tiko, o rezultatas yra kūnas, kuris tenka kaip apdovanojimas. (V)</p>
Išoriniai veiksniai(3)	Mikro ir makro aplinkos įtaka(3)	<p><..> Todėl, kad tėtis jaunystei kultivavo tą sporto šaką, užtat laikui bėgant ir aš įsijungiau į tą sporto šaką. (V).</p> <p><..> Pamenu labai svarbus epizodas man buvo kuomet apsilankiau kultūrizmo ir fitneso varžybose. Apsisprendžiau. (V)</p> <p><..> Gaudavau kada ne kada žurnalą ar laikraštį ir tiesiog žavėjo kūnas be abejo ir pats norėjau lygiuotis į kažką tai. (V)</p>

Analizuojant tyrimo rezultatus paaiškėjo, kad daugiausiai kultūrizmo sporto šakos pasirinkimą lėmė vidiniai veiksniai, tai genetika(3) ir gyvenimo būdas(3) .

Visuomenėje paplitusios normos pabrėžia tokias vyro vertybes kaip drąsą, agresyvumą, proto ir kūno tvirtumą. Kad pabrėžtų vyriškumą, sportuoti kultūrizmą pasirinko 1 informantas.

Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas. Teigiama, kad didžiausią poveikį (apie 50 proc.) sveikatai turi žmogaus gyvenimo būdas, jo pastangos gyventi sveikai (Proškuvienė, 2004). Dėl sveikatos kultivuoti kultūrizmą pasirinko 1 tiriamasis.

Mažesnė dalis (3) buvo įtakojami išorinių veiksnių, kaip šeimos (1) bei profesionalių sportininkų (2) įtaka. Tai rodo, kad siekdami tobulėti, daugelis respondentų patys save motyvuoja ir skatina propaguoti šią sporto šaką.

Tyrimo dalyvių teigimu, juos pasirinkti kultūrizmą motyvavo noras tapti stipresniu, pagerinti fizinę sveikatą (1), siekis turėti gražų kūną, būti vyrišku (1), genetika (3), gyvenimo būdas (1). Vadinasi, pasitenkinimas sportu glaudžiai susijęs su psichologine motyvacija. Todėl kultūrizmo pasirinkimą lemia daugiau vidiniai veiksniai, nei išoriniai.

Palyginus moterų ir vyrų tyrimo rezultatus, moterų kultūrizmo sporto šaką pasirinko vidinių veiksnių vedamos, dėl genetikos. „Pradžioje greta šio sporto lankiau aerobiką, išbandžiau šokius, bet kultūrizmas man labiausiai tiko, ypač, kai pastebėjau kūno pokyčius ir supratau, kad šio sporto dėka galima "pastatyt" save, pabėgt nuo genetikos, nes vaikystėje buvau stora“. Kitos sportininkės, pasirinkimą nulėmė genetika ir rezultatai, kuriuos ji pasiekė, nors ir įdėjo daug darbo, bet genetiškai kūnas buvo labai tinkamas.

Vyrus pasirinkti kultūrizmo sporto šaką paskatino ne tik vidiniai bet ir išoriniai veiksniai. Jų nuomone, kultūrizmas ne tik suteikia vyriškumo, bet ir daro kūną tvirtą, sveiką ir taip atitinka informantų vyrų gyvenimo būdą. „ Taip susižavėjau kultūrizmu, supratęs, pajutęs, kad savo valios pastangomis galiu kurti savo kūną. Nes kultūrizmas yra gyvenimo būdas, man jis tiko, o rezultatas yra kūnas, kuris tau tenka kaip apdovanojimas, su kuriuo tu gyveni.“ Įkvepiantys kultūristo tėčio bei kitų sportininkų pavyzdžiai, kaip išoriniai veiksniai paskatino didesnę informantų vyrų dalį.

Palyginus informantų vyrų ir moterų kultūrizmo sporto šakos pasirinkimo motyvacijos veiksnius, formuluojasi išvada, kad moterų šią sporto šaką pasirinko vedamos vidinių , o vyrai ir vidinių, ir išorinių veiksnių.

Jei asmuo neturi gero meistriškumo lygio ir brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, kad kiti jį vertintų kaip kompetentingą ir sėkmingą. Tai lavina sportininko gebėjimą spręsti savo vertę. Poreikis jaustis vertingam, R. Martens (1999) nuomone, yra stipriausias ir

vyraujantis sporte. Šis poreikis atsispindi 7 informantų atsakymuose kokie asmeniniai motyvai skatina siekti aukštų rezultatų (4 lentelė).

4 lentelė

Motyvai, skatinantys siekti aukštų rezultatų

Kategorija(kiekis)	Subkategorija(kiekis)	Teiginiai
Asmeniniai(vidiniai) motyvai (20)	Kūno tobulinimas(5)	<p><..>Siekis išsiskirti iš kitų. (V)</p> <p><..>Siekis ir galimybė valdyti savo kūną, tada tas apetitas ir pradeda didėti. (V)</p> <p><..> Noras patobulėti, pamatyti kaip atrodysi šiais metais. Tas ir varo į priekį. Šiandien turi atrodyti geriau nei vakar. (V)</p> <p><..> Bet pagrindinis motyvas manau tai pralenkti patį save. (V)</p> <p><..> Kultūrizmas man labiausiai tiko, ypač, kai pastebėjau kūno pokyčius ir supratau, kad šio sporto dėka galima "pastatyt" save, pabėgt nuo genetikos (M)</p>
	Savivertės didinimas(7)	<p><..> Paskui tiesiog savęs tobulinimas. (V)</p> <p><..> Nori tobulėti ir tobulėti, kai matai, kad rezultatas gaunasi. (V)</p> <p><..> Bandai už kitus būt geresnis. (V)</p> <p><..> Didelis noras įrodyti sau, kad galiu, kad vis dar galiu. (M)</p> <p><..> Tu kovoji ne su kitu priešininku, bet pats su savimi, šiandien turi atrodyti geriau nei vakar. (V)</p> <p><..> Pirmiausia, galbūt savirealizacija. Labai norisi su kiekvienomis varžybomis, ne tik, kad sakykim laimėti, bet kiek galima padaryti geresnę formą. (V)</p> <p><..> Varžybų scena ir aukšti įvertinimai-įrodymas kad AŠ TAI PADARIAU tiems kurie manim netikėjo ir draudė. Egoizmo patenkinimas(?)-buti pranašesne už pilką masę. (M)</p> <p><..> Visada norėjau sau kažką įrodyt, kad tu gali. Man tai vienas iš pagrindinių motyvų. (V)</p> <p><..> Tiesiog pripažinimas. (V)</p>

	Rezultatų siekimas(5)	<p><..> Na kol kas dar skatina tapt pasaulio čempionu ir siekiu to. Europos jau esu tris kartus tapęs. (V)</p> <p><..>siekt aukščiausio pasiekimo.</p> <p><..> Na, be abejo. Pergalės troškimas. Negalime atmesti ir garbės, pripažinimo. (V)</p> <p><..>Išvykos į tarptautines varžybas tobulėti, motyvuoja. (V)</p> <p><..> Galimybė išvykt dalyvaut Europos ir Pasaulio čempionatuose. (M)</p> <p><..> Manau, pergalės troškimas vienas iš svarbesnių motyvų. (V)</p>
	Pavyzdžio siekimas(3)	<p><..> Stebėdamas kitus sportininkus ir pats norėjau siekti jų lygio. (V)</p> <p><..> Prieš tai ilgus metus buvau ištikima varžybų žiūrove... Norėjau buti kitoje pusėje.(M)</p> <p><..> Pamenu labai svarbus epizodas man buvo kuomet apsilankiau kultūrizmo ir fitneso varžybose. Ten kovojo du geriausi Lietuvos fitnesai Artūras Bartkus ir Paulius Jasiukaitis. Jų kova paliko man labai didelį įspūdį. Įkvėpė mane, užsikrėčiau. kitų sportininkų pavyzdžiai, tobulėjimas,. (V)</p> <p><..> Stebėdamas kitus sportininkus ir pats norėjau siekti jų lygio ir norisi ko geresnio rezultato. (V)</p>
Išoriniai motyvai (11)	Mikro aplinka(6)	<p><..> Šeima turi eiti vienu keliu. Kaip suprantu. (V)</p> <p><..> O šeima jei nepalaikys, nieko nebus. Bent didesnio rezultato, tai tikrai. (V)</p> <p><..> Šeima palaiko, tai irgi didelis plusas, nes laiko pavagiu tikrai nemažai iš jų vakarienių skanių.(M)</p> <p><..> Šeima labai skatina, bent jau padeda tai labai, nes vien jų palaikymas tai jau yra labai, labai svarbus. (V)</p> <p><..> Sūnus, kuris žiūri į mane kaip į pavyzdį. (M)</p>
	Makro aplinka(5)	<p><..> Federacija(2) (V), (M)</p> <p><..> Sportinės karjeros paskatino siekti treneris, federacija. (V)</p> <p><..> Treneris suteikė visas pagrindines žinias, padaršino pradžioj, pamotyvuodavo. (V)</p> <p><..> Motyvuoja tai, kad sūnaus klasiokės į mane žiūri kaip į etaloną. (M)</p>

Požiūris į kūno išvaizdą arba savo kūno išvaizdos suvokimas įvairiais aspektais yra analizuojamas daugelio mokslininkų. Pagal T. F. Cash (2004), kūno išvaizda apima asmens suvokimą apie savo kūną ir požiūrį į save, tai susiję su žmogaus savigarpa, pasitikėjimu savimi, mitybos ir mankštinimosi elgsena, ir tvirta emocine būkle. Iš informantų atsakymų matome, kad 4 savo kūno tobulinimu skatinami atėjo į kultūrizmą.

Anot R. Martens (1999) – kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė – tikslai, kurių siekia vidujai motyvuoti žmonės, ir jų pasiekimas savaime yra atlygis. 6 tiriamieji kultūrizme patiria savojo „Aš“ tobulinimo jausmą. Siekdami tobulinti ne tik fizinę būklę bet ir ugdytis asmenines charakterio savybes, apklaustieji pasirinko būtent kultūrizmo šaką. Svarbus motyvas yra savigarpa. Šis motyvas stiprina pasitikėjimą savimi, pajėgumą, įsitikinimą, kad esi reikalingas ir naudingas.

Apklausti 5 didelio meistriškumo kultūristai pažymėjo, kad kultūrizmą pasirinko, nes nori išgarsėti savo sportiniais rezultatais, tapti žymiam, būti dėmesio centre, siekti garbės. Pasak Myers (2000), sportininkams turėtų būti svarbi laimėjimų motyvacija arba, kitaip tariant, stiprūs poreikiai siekti laimėjimų. Tie, kuriems būdingi stiprūs laimėjimų poreikiai, būdami atkaklūs ir priimdami realistinį iššūkį, pasiekia daugiau. (Myers, 2000).

Kai kurie žmonės sportuoja, kadangi jie nori priklausyti grupei, o tai prideda reikšmingumo jų gyvenimui. Šie žmonės turi stipriausių motyvų šlietis prie kitų žmonių ir nori, kad juos priimtų. Jie labiausiai nori patenkinti afiliacijos poreikį, t.y. ryšio su kitais žmonėmis poreikį, nei siekti šlovės ar pripažinimo (Martens, 1999). Kultūrizmo sporto šakos pasirinkimas skatina lyginti savo rezultatus su draugų rezultatais ir pralenkti juos. Tą motyvų grupę apibūdina poreikis siekti pergalės, lenktyniauti. „kuomet apsilankiau kultūrizmo ir fitneso varžybose, ten kovojo du geriausi Lietuvos fitnesistai A. Bartkus ir P. Jasiukaitis. Jų kova paliko man didelį įspūdį. Įkvėpė mane, užsikrėčiau. <..> stebėdamas kitus sportininkus ir pats norėjau siekti jų lygio.“ 2 apklaustieji sekdami kitų pavyzdžiu atėjo į kultūrizmo sporto šaką.

Toks išorinis motyvas (žiūr.4 lentelė), kaip šeima, vyrauja daugiausia (6) informantų atsakymuose. Visiems labai svarbus artimos aplinkos palaikymas.

Nuo trenerio ir sportininko veiklos motyvuotai renkantys vidinius ir išorinius tikslus priklauso sportininko rengimas/is ir jo varžybinė veikla. Išorinės motyvacijos naudojamos kaip trumpalaikės skatinimo priemonės, o vidinės žmogaus motyvacijas galima panaudoti, kaip ilgalaikes, didelį efektyvumą duodančias, be išorinio skatinimo darbą stimuliuojančias priemonės (Kumpikaitė, Kalinauskienė, 2011). Paskatinti trenerių (2), palaikomi federacijos (2) pradėjo profesionalųjį kultūrizmą, todėl galima daryti išvadą, kad išoriniai veiksniai, aplinkiniai žmonės, supantys sportininkus, jų nuomone, turi lemiamą įtaką ir jų pergalėms sporte.

Moteris informantes skatina siekti aukštų sportinių rezultatų daugiau vidiniai nei išoriniai veiksniai. Asmeniniai motyvai, tokie kaip kūno tobulinimas („Kultūrizmas man labiausiai tiko, ypač, kai pastebėjau kūno pokyčius ir supratau, kad šio sporto dėka galima "pastatyt" save, pabėgt nuo genetikos“), savivertės didinimas („Varžybų scena ir aukšti įvertinimai-įrodymas kad AŠ TAI PADARIAU tiems kurie manim netikėjo ir draudė. „), rezultatų („Galimybė išvykt dalyvaut Europos ir pasaulio čempionatuose“) bei pavyzdžio siekimas („Prieš tai ilgus metus buvau ištikima varžybų žiūrove... Norėjau būti kitoje pusėje“) skatina taip pat, kaip ir vyrus. Artimesnė aplinka, tokia kaip šeima („Šeima palaiko, tai irgi didelis plusas, nes laiko pavagiu tikrai nemažai iš jų vakarienių skanių“) skatina moteris tiek pat kiek ir tolimesnė („Motyvuoja tai, kad sūnaus klasiokės į mane žiūri kaip į „etaloną“.“). Federacija skatina siekti aukštų sportinių rezultatų labiau vyrus („Sportinės karjeros paskatino siekti treneris, federacija.“) nei moteris.

Išanalizavus tyrimo rezultatus galime daryti išvadą, kad siekti aukštų rezultatų labiau skatina vidiniai, nei išoriniai motyvai. Palyginus informantų vyrų ir moterų tyrimo rezultatus, formuluojasi išvada, kad tiek vyrus, tiek moteris siekti aukštų sportinių rezultatų skatina labiau vidiniai nei išoriniai veiksniai.

Pasak Myers (2000) materialinis atlygis nėra tik piniginis užmokestis už sportinę veiklą, - jis parodo įvertinimo bei pripažinimo visuomenėje lygį. Pripažinimas turi didelės įtakos sportininko emocinei bei dvasinei gerovei. Kiek svarbus ir kiek motyvuoja materialinis atlygis apklaustus didelio meistriškumo kultūristus pateikta 5 lentelėje.

5 lentelė

Materialinio atlygio vaidmuo siekiant aukštų rezultatų kultūrizme

Kategorija (kiekis)	Teiginiai
Nesvarbus materialinis atlygis(5)	<p><..> Materialinis atlygis? Ne. Nors šiaip kaip sportininkui ne, nes sportuoju ne dėl pinigų. (V)</p> <p><..> Nieko. Aš pats sau esu rėmėjas savo sporto. (V)</p> <p><..> Taigi ne materialinis atlygis motyvuoja šiame sporte. (V)</p> <p><..> Čia tik hobis, man asmeniškai tai tik hobis. Tai yra užsiėmimas, po visos kitos veiklos. (V)</p> <p><..> Nėra svarbu. Nes jo nėra. Bet butu malonu, jei butu. (M)</p>
Svarbus materialinis atlygis(3)	<p><..> Būtų labai svarbu, jei užtai būtų atlygis, bet jo nėra. (V)</p> <p><..> Būtų neblogai jei būtų materialinis atlygis. (M)</p> <p><..> Taip. Jeigu kalbėti apie šitą sporto šaką, būsiu atvira tai yra išlaidos, o ne pajamos. (M)</p>

Anot R. Martens (1999), pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, teigiantis, jog paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, kad toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina. Išorinio skatinimo šalininkai teigia, kad skatinimas stiprina motyvaciją sportuoti, kelti sportinį meistriškumą bei siekti aukštesnių rezultatų. Manoma, kad sistemingas apdovanojimų taikymas gali tikrai pakeisti sportininkų elgesį. Analizuojant tyrimo duomenis apie materialinio atlygio svarbą užsiimant kultūrizmo sportu ir siekiant aukštų rezultatų (5 lentelė) išaiškėjo, kad daugiau materialinis atlygis yra nesvarbus (5) nei svarbus (3).

Kai žmonės suvokia savo elgesio priežastį kaip išoriškai nuo jų nepriklausomą (pvz., sportuoja dėl pinigų), jie yra išoriškai skatinami. Ir dažnai būna, kad kuo daugiau asmuo skatinamas išoriškai, tuo silpnesnė bus jo vidinė motyvacija (Markland, Ingledew, 1997). Remiantis minėtais tyrimų rezultatais, galima būtų teigti, kad išorinis paskatinimas sustiprins vidinę motyvaciją tik tada, kai sportininkui pirmiausia bus suteikti ne materialūs apdovanojimai, bet įvertinta jo sportinė kompetencija ir pasiektų rezultatų nuopelnai. Todėl galima teigti išvadą, kad ne materialinis atlygis motyvuoja tiriamuosius, bet „būtų gerai jei būtų piniginiai prizai didesni ir, ir tada be abejo mažiau galbūt ir šeima nukentėtų, nes dabar didžiąją dalim viskas iš šeimos.“

Tyrimo duomenys apie materialinio atlygio svarbą vyrų ir moterų tarpe, rodo, kad tiek vyrams tiek moterims materialinis atlygis siekiant aukštų sportinių rezultatų yra vienodai nesvarbus, bet būtų gerai, kad jis būtų.

Sportuojant, o ypač siekiant aukštų rezultatų pasitaiko įvairių sunkumų. Kokius sunkumus patiria kultivuodami kultūrizmą informantai, pateikta 6 lentelėje.

6 lentelė

Sunkumai kultivuoiant kultūrizmo sporto šaką

Sunkumai (kiekis)	Teiginiai
Sveikata (3)	<p><..> Turbūt vienintelis sunkumas, tai traumos. (V)</p> <p>< > Traumos kurios sporte praktiškai sunkiai išgyvendinamos, nes kuo aukštesnė, kuo sieki aukštesnės kartelės sau, pirmiausia sau, tuo traumų tikimybė didėja. (V)</p> <p><..> Sunkumus? Tai būtų po varžybinė. Stresas toks būna kūnui (sąnariai ir visos alkūnės ir raiščiai) ir tas</p>

	atsigavimas toks psichologinis būna. (V)
Laiko ir finansų trūkumas(5)	< > Na galbūt didžiausias sunkumas tai finansų trūkumas. Iš tikrųjų norėtusi didesnio finansinio palaikymo. (V)
	<..> didžiausias sunkumas tai finansų trūkumas. (V)
	<...> Didžiausias sunkumas-laiko stoka!-Įtempto 10-12 val. darbo derinimas su intensyviomis treniruotėmis varžybinio pasiruošimo metu. Iš to sekantis siaubingas nuovargis. (M)
	<..> Vienintelis sunkumas, galbūt pirmiausia šiek tiek laiko stoka, nes, nes derinti ir šeimą, darbą ir sportą. Kartais prieš pat čempionatus jau nebeužtenka ir naktų, tai čia toks didžiausias minusas. (M)
	<..> Na šioj sporto šakoj pagrindinis gal yra toks didesnis sunkumas, kad turi daug kartų per dieną maitintis. Tu negali išvažiuoti ilgesnei kelionei ar dar kas nors. Nes turi maistą turėti su savim ir tas maistas negali būti bet koks. (V)

Kaip atskleidė mokslinės literatūros analizė, kultūrizmas neatsiejamas nuo sunkių treniruočių, subalansuotos mitybos ir dietų (Hardy , 2003, Malinauskas, 2003). Tyrimo dalyviai pateikė nuomonę apie tokį teiginį, kad trūksta finansų (2) ir laiko (2). Nuo kultūrizmo neatsiejamos dietos bei krūviai. Dažnas maitinimasis sukelia sunkumų 1 informantui, o patiriamos traumos (2) yra suvokiami kaip vieninteliai sunkumai sportuojant kultūrizmo šaką. Sportuojant traumą gali patirti tiek mėgėjas, tiek profesionalas. Ne visuomet tai priklauso tik nuo paties sportuojančio pasiruošimo ar fizinės būklės.

Lyginant vyrų ir moterų tyrimo rezultatus, vienintelį sunkumą kultivuojant kultūrizmo sporto šaką, o ypač besiruošiant varžyboms, moterys patiria - laiko stoką („Didžiausias sunkumas-laiko stoka! Įtempto 10-12 val. darbo derinimas su intensyviomis treniruotėmis varžybinio pasiruošimo metu. Iš to sekantis siaubingas nuovargis“). Vyrams būna sunkus dažnas maitinimasis („Na šioj sporto šakoj pagrindinis gal yra toks didesnis sunkumas, kad turi daug kartų per dieną maitintis.“), po varžybinis stresas („Stresas toks būna kūnui (sąnariai ir visos alkūnės ir raiščiai) ir tas atsigavimas toks psichologinis būna.“), traumos („Traumos kurios sporte praktiškai sunkiai išgyvendinamos, nes kuo sieki aukštesnės kartelės sau, pirmiausia sau, tuo traumų tikimybė didėja“) ir finansų trūkumas („Na galbūt didžiausias sunkumas tai finansų trūkumas. Iš tikrųjų norėtusi didesnio finansinio palaikymo“).

Išanalizavus tyrimo duomenis ir palyginus informantus vyrus bei moteris galime teigti, jog laiko ir finansų trūkumai yra didesni sunkumai tiek vyrams, tiek moterims, nei fizinės ir psichologinės traumos.

Ypatingai didelio meistriškumo ar elitiniai sportininkai dažniausiai būna tiek susitapatinę su sportu, jog neturi laiko kitoms veikloms.

Kiekviena veiklos sritis, jei nori pasiekti gerų rezultatų, reikalauja ypatingo atsidavimo ir atkaklumo. Profesionalus sportas ypač sunkiai suderinamas su kita veikla – jam tenka maksimaliai atiduoti savo jėgas, laiką, laisvalaikį. Ilgai siekti vieno tikslo būtinas užsispyrimas, atkaklumas. Didysis sportas ugdo ne tik tvirtą charakterį, bet duoda ir sveikatos: sveikos gyvensenos principai ir griežta disciplina – būtini. Ne kiekvienam žmogui lengva atsisakyti ir įvairių vakarėlių, renginių, kurie su sportu nesuderinami, prisiversti dirbti tada, kai esi pervargęs, kai labai sunku.

Vienas būdas pasiekti aukštų sportinių rezultatų yra visiems įprasto gyvenimo būdo atsisakymas. Tyrimo rezultatai kokių poreikių informantai atsisako, pateikti 7 lentelėje.

7 lentelė

Poreikiai, kurių atsisakoma siekiant aukštų sportinių rezultatų

Kategorija (kiekis)	Teiginiai
Maistas(3)	<..> Bet kokio maisto, kuris nėra suplanuotas. (V) Alkoholio(2) (V)
Poilsis(3)	Miego (2) (V) <..> Kartais reikia paaukoti ir atostogų dalį.(M)
Bendravimas(4)	Daugelio pažinčių, (V) Draugų, (V) <..> Bendravimo, nes ne visi supranta, dėl ko tai darau. (V) <..> Bendravimo su šeima. (M)
Malonumai (7)	Pirkinių ,(M) Linksmybių , (V), (M) Naktinio gyvenimo, (V) Nėra jokių balių, (V), (M) Švenčių, (M), Visokių vakarėlių, (V), (M) Laisvo gyvenimo. (V)

Tyrimo rezultatai rodo, kad daugiausiai informantams vardan aukštų rezultatų atsisakyti reikia įvairių gyvenimo malonumų (7), tokių kaip visokių vakarėlių, švenčių. Mažiausiai iš informantų aukoja savo poilsį (2). Kad daugiau laiko užtektų poilsiui, 4 informantai atsisako bendravimo su draugais, neužmezga naujų pažinčių, nes nelieta tam laiko bei ne visi aplinkiniai priima tokį gyvenimo būdą: „pasiruošimo metu tenka nuo šeimos atsiriboti, nes pastovūs ginčai dėl dietų ir išvaizdos, kuri jiems yra baisi-atima jėgas, kuriu ir taip mažai yra.“

Kiekvienas sportininkas, siekiantis sėkmingų rezultatų, turi suvokti mitybos svarbą. Gerai subalansuota mityba yra būtina maksimaliai geram pasirodymui bet kurioje sporto šakoje. Maistas svarbus kuras, kuris organizmą aprūpina energija reikalinga pratyboms, statybinėmis medžiagomis remontui ir spaudimo didinimui, bei maistinėmis medžiagomis, kurios yra būtinos bendrai sveikatai ir gerovei. Todėl būtina subalansuoti mitybą, o ryškinant raumenis prieš varžybas reikia ir nemažai maisto atsisakyti. 3 informantai mano, kad siekdami aukštų rezultatų atsisako tik netinkamo maisto.

Daugiausiai vyrų informantų, kaip ir moterų atsisako įvairiausių malonumų (švenčių, pirkinių) vardan aukštų sportinių rezultatų: „Na kadangi čia toks sportas, kad be drausmės rezultato nebus, tai be abejo linksmybių įvairiausių, netgi draugų galima sakyti, kažkuria prasme jiems skiri labai labai mažai laiko, ypač kada pasirengimo etape“. Kadangi 1 informantės moters nepalaiko šeima, ji pasiruošimo varžyboms metu atsisako bendravimo su ja. „Pasiruošimo metu tenka nuo šeimos atsiriboti, nes pastovūs ginčai dėl dietų ir išvaizdos, kuri jiems yra baisi-atima jėgas, kurių ir taip mažai būna prieš varžybas.“ Kaip vienintelį sunkumą kultivuojuojant kultūrizmo sporto šaką, o ypač besiruošiant varžyboms, moterys įvardijo, laiko stoką, todėl 1 moteris informantė vardan aukštų rezultatų kartais atsisako ir atostogų dalies.

Išanalizavus tyrimo rezultatus, formuluojasi išvada, kad daugiausiai informantų atsisako gyvenimo malonumų. Palyginus vyrų ir moterų tyrimo rezultatus, vyrai ir moterys vienodai daugiausia vardan aukštų sportinių rezultatų atsisako vadinamų gyvenimo malonumų (vakarėlių, linksmybių, švenčių).

3.2 Kultūristų sportui motyvacijos ypatumai

Džiaugsmas ir kiti teigiami emociniai išgyvenimai susiję su fizine veikla išlaiko įsipareigojimą ir tam tikriems fizinio aktyvumo lygiams. Kai mes džiaugiamės fizine veikla, norime ir toliau sportuoti. Tai būdinga ne tik vaikams ar paaugliams, bet ir suaugusiems taip pat.

Kokie veiksniai skatina tęsti sportinę karjerą pateikta 8 lentelėje.

Veiksniai, skatinantys tęsti sportinę karjerą

Kategorija(kiekis)	Subkategorija (kiekis)	Teiginiai
Vidiniai veiksniai(7)	Moralinis tobulinimasis(3)	<p><..> Siekimas tobulėti, įkvepiantys pavyzdžiai, skatina eiti toliau. (M)</p> <p><..> Yra noras laimėti, nes manau tai vienas iš pagrindinių tikslų sporte. (V)</p> <p><..> Galbūt norisi, norisi tiesiog savirealizacijos kuo didesnės iš savęs ir savo kūno. (V)</p>
	Kūno tobulinimas(4)	<p><..> Dėl sveikatos, tiek kūno, man keturiasdešimt metų bet daug kas sako, kad aš atrodau jaunesnis, bet ir taip būti pasitempęs tiesiog, pavyzdys savo sportininkams. (V)</p> <p><..> Tiesiog skatina tai, kad tu kitaip atrodai. Pavyzdžiui: bendraamžiai mano atrodo daug senesni. O tu kitaip atrodai. Tau net tiek metų neduoda kiek tu turi. (V)</p> <p><..> Dar, žinot, kaip sako „,apetitas kyla be valgant“ ir sieki kuo geresnių proporcijų. (V)</p> <p><..> Didžiausias skatinimas yra tame, kad tu niekada nesi patenkintas ta forma , su kurią tu gal išlošei varžybas . Tu visuomet galvoji, kad dar kažką galėsiu pataisyti ir dar kažkuo nustebinti tiek save, tiek kitus. (V)</p>
Išoriniai veiksniai(5)	Pergalės džiaugsmas ir pavyzdys(5)	<p><..> Siekimas tobulėti, įkvepiantys pavyzdžiai skatina eiti toliau (M)</p> <p><..> Būti pavyzdžiu savo sportininkams. (V)</p> <p><..>Labai paskatina draugai sportininkai, bendras darbas, bendri siekiai. (M)</p> <p><..> Kol nenulipu nuo scenos su taure ir apdovanojimais rankose ir dar nespėjus nusiprausti grimo, suprantu, kad aš jau noriu sekančio sezono. (M)</p> <p><..> Skatina ir garbė, ir šlovė šiočia tokia, kad ir trumpalaikė. (V)</p>

Pasitenkinimas savo kūnu (4 informantai) fizinėje veikloje, sportuojant yra vienas iš svarbiausių motyvų lemiančių atsidavimą sportui bei sportinės karjeros tęsimą. „Tiesiog skatina tai, kad tu kitaip atro dai. Pavyzdžiui: bendraamžiai mano atro do daug senesni. O tu kitaip atro dai. Tau net tiek metų neduoda kiek tu turi.“ „Didžiausias skatinimas yra tame, kad tu niekada nesi patenkintas ta formą , su kurią tu gal išlošei varžybas . Tu visuomet galvoji, kad dar kažką galėsiu pataisyti ir dar kažkuo nustebinti tiek save, tiek kitus.“

Sportinei veiklai būdingi veiksmai nukreipti bendražmogiškųjų vertybių link, t.y. sportininko veiksmai ar gyvenimo būdas yra nukreiptas teigiamų ypatybių link. Taip veikiančio asmens veiksmai vertinami kaip sąmoningi ir racionalūs, t.y. nukreipti aukštesnių moralinių tikslų link. Tokia prasme vertinant sportą, jam turi būti būdingos dorovinės vertybės ir žmogus, kuris dalyvaudamas toje veikloje, gali moraliai tobulėti (3 informantai). „Tai nėra siekimas grynai sportinių rezultatų. Pati varžybinė forma man, nuolat kovojančiai su antsvoriu, jau buvo pasiekimas.“

Mūsų visuomenėje vertingesniais laikomi žmonės, pasiekę daugiau. Sportiniai laimėjimai dažniausiai matuojami vienu paprastu kriterijumi – pergale. Ji traktuojama kaip sėkmė, pralaimėjimas – kaip nesėkmė. Atitinkamai laimėtojai laikomi vertingesniais, o pralaimėtojai – ne tokie vertingi. Didieji sportininkai išmoksta nepasiduoti pagundai vertinti save pagal pasiektas pergales ir patirtus pralaimėjimus. Todėl 2 informantus pergales ir apdovanojimai skatina tęsti sportinę karjerą. „Be abejo skatina ir garbė ir , ir šlovė šiočia tokia, kad ir trumpalaikė bet. Nes tu atstovauji save, savo rajoną, savo miestą, netgi savo šalį. Tai ištikrųjų didelė garbė.“

Sporto piramidė prasideda nuo masinio sporto ir baigiasi olimpiečiais, žvaigždėmis, vienos ar kitos sporto šakos čempionais. Jie yra tie, į kurios lygiuojasi kiti. Į juos lygiuojasi vaikas, pamatęs juos per televizorių. „ Noriu būti pasitempęs, pavyzdys savo sportininkams“. Tokiu pavyzdžiu norėdamas būti savo treniruojantiems sportininkams siekia būti 1 informantas. Jis yra ne tik aukšto meistriškumo sportininkas, bet ir treneris.

Palyginus informantų vyrų ir moterų tyrimo rezultatus, matome, jog išoriniai veiksniai tęsti sportinę karjerą moteris skatina labiau nei vyrus. Įkvepiantys kitų profesionalių sportininkų pavyzdžiai, pergalės džiaugsmas moteris veda ir toliau sportuoti bei dalyvauti varžybose. „Buvau ištikima varžybų žiūrove, bet kaip busima dalyve. Norėjau būti kitoje pusėje.“ „ Labai paskatina draugai sportininkai, bendras darbas, bendri siekiai. Jaučiuosi gerai tik tarp sportininkų .Tik čia nereikia nieko aiškinti ir įrodinėti-tik tarp jų galiu jaustis ramiai.“ Informantus vyrus tęsti sportinę karjerą labiau skatina vidiniai veiksniai.

Taigi, išanalizavus veiksnius, skatinančius tęsti sportinę karjerą, formuojasi išvada, kad noras tobulėti, vidinė motyvacija, tikslo siekimas, stipri valia bei rezultatų siekimas padeda

tyrimo dalyviams išlaikyti motyvaciją toliau sportuoti labiau nei išoriniai veiksniai. O palyginus informantų vyrų ir moterų tyrimo rezultatus, formuluojasi išvada, kad moteris tęsti sportinę karjerą labiau skatina išoriniai veiksniai nei vidiniai.

Kokie veiksniai dar labiau didintų motyvaciją siekti aukštų sportinių rezultatų pateikta 9 lentelėje.

9 lentelė

Informantų nuomonė apie veiksnius, didinančius motyvaciją siekti aukštų sportinių rezultatų

Kategorija(kiekis)	Subkategorija (kiekis)	Teiginiai
Išoriniai veiksniai(7)	Finansinis rėmimas(5)	<p><..> Finansinė pagalba didesnė, nes, tiesiog ištikrųjų norėtusi tobulėti dar labiau. (V)</p> <p><..>Materialinis atlygis, (V)</p> <p><..>Manau daugiau Rėmėjų. (V), (M)</p> <p><.>Rėmimas būtų išties svarbus; (M)</p> <p><..>Na kad pripažintų viešuomenė šią sporto šaką, nauda finansinė būtų (V).</p>
	Konkurencijos didinimas (1)	<p><..> Padidintų, kad jeigu Lietuvoj, šiais laikais yra mažai likę sportininkų. Kol dar dalyvavau jaunimo grupėje , susirinkdavo sportininkų, kad vos tilpdavom į sceną sustot. Buvo gal ir dvidešimt jų. Dabar išeinam trise, penkiese. (V)</p>
	Artimos aplinkos palaikymas (1)	<p><..> Labai trūksta artimiausiu žmonių - šeimos, antrosios puses palaikymo. Pasiruošimo metu tenka nuo šeimos atsiriboti, nes pastovūs ginčai dėl dietų ir išvaizdos, kuri jiems yra baisi - atima jėgas, kuriu ir taip mažai yra.. (M)</p>

Išoriniai palaikymo veiksniai: treniruotės sąlygos, materialinis atlygis, sportininko ir trenerio santykiai. Išorinę motyvaciją didintų palaikymo veiksniai, tokie kaip finansinis rėmimas daugiausiai apklaustųjų (5). Pripažinimas turi didelės įtakos sportininko emocinei bei dvasinei gerovei. „ Kad pripažintų visuomenė ir priimtų į Olimpines šakas- būtų finansinė nauda“. „ Kad pasiekt gerų rezultatų, reikia nemenkų finansų. Viską finansuoti iš savo kišenės yra ganėtinai skaudu. Geros kokybės maistas, aukščiausios kokybės papildai- viską sudėjus, gaunasi labai brangus sportas.“

Vienas svarbių sportinės veiklos bruožų yra rungtyniavimas / varžymasis. Jam būdingi dar du svarbūs bruožai – tam tikrų taisyklių buvimas ir humaniškas kryptingumas (veikia asmenybės tobulėjimą, leidžia laisvai pasireikšti jėgoms ir gebėjimams). 1 informantą rungtyniavimas dar labiau skatintų siekti aukštų rezultatų. „Padidintų, kad jeigu Lietuvoj, šiais laikais yra mažai likę sportininkų. Kol dar dalyvavau jaunimo grupėje, susirinkdavo sportininkų, kad vos tilpdavom į sceną sustot. Buvo gal ir dvidešimt jų. Dabar išeinam trise, penkiese.“

Artimųjų palaikymas 1 informantą motyvuotų labai, nes būtent pasiruošimų metu reikalingas užtarimas ir pritarimas iš artimos aplinkos. Šeima šiuo metu nepalaiko sportuojančio kultūrizmą.

Informantų moterų išorinis veiksnys, kaip artimos aplinkos palaikymas didintų motyvaciją ir toliau siekti sportinių aukštumų. „Jokio šeimos palaikymo, jie nepripažįsta to ko nesupranta. Ir jie manim netiki.“ Visus apklaustus vyrus palaiko šeima. Kitą informantę, kaip ir vyrus, paskatintų finansinis rėmimas. „Jeigu būtų rėmimas, būtų galima ruoštis varžyboms kitu pajėgumu“

Išanalizavus veiksnius, didinančius motyvaciją siekti aukštų sportinių rezultatų, galime formuluoti išvadą, kad vidinės motyvacijos užtenka, ji susiformavusi, bet dar labiau skatintų ir toliau varžytis bei siekti aukštų sportinių rezultatų išorinė aplinka.

Palyginus informantus vyrus ir moteris, formuluojasi išvada, kad ir materialinis ir moralinis palaikymas yra svarbus vyrams ir moterims.

3.3 Kultūristų požiūris į sporto šakos poveikį asmenybei

Žmogaus savęs vertinimas formuojasi visą gyvenimą. Kokį poveikį savivertei davė kultūrizmo sporto šaka informantams pateikta 10 lentelėje.

10 lentelė

Kultūrizmo sporto poveikis tiriamųjų asmenybei

Kategorija	Subkategorija (kiekis)	Teiginiai
Išsiugdytos asmeninės charakterio savybės	Valia (3)	<p><..> Visų pirma jis disciplinuoja tavo charakterį, tavo gyvenimą, grūdina, daugiau pasitikėjimo savim suteikia. Kitų pagarbą net, savo atžvilgiu. (V)</p> <p><..> Kaip asmenybei, tai gal užsispyrimas ir iškęsti tą visą, tiek tą režimo laikymąsi, tiek dietą. Tai asmenybė. Pasidarai, pajauti, kad tu sugebi kažką tai. (V)</p> <p><..> Labai išlavino valią ir suformavo tokį mąstymą, kad</p>

	nėra nieko neįmanoma. (V)
Pagarba (2)	<..> Pagarbos savo kūnui, pagarba žmogui, kuris ateina į salę. (V) <..> Kitų pagarbą net savo atžvilgiu. (V)
Pasitikėjimas savimi (3)	<..> Suteikė pasitikėjimą savimi. (M) <..> Bet pats tada už save atsakingas. Tu daugiau pasitiki savim, kad žinai bus situacija gal ir kitokia ir tu sugebėsi save išsilaikyti. (V) <..> Pajutau, kad sugebu kažką tai. (V)
Asmenybės patobulėjimas (2)	<..> Visapusiškas savęs tobulinimas, nes tu užsiminėdamas ne šiaip sau kilnoji svarmenis, bet tu domiesi tuo, ne tik kaip juos kiloti, bet domiesi ir medicina ir mityba ir labai daug įvairių dalykų. (V) <..> Laisvė daryti tai, kas man patinka (M)

Žmogaus sėkmė ir laimė yra tiesiogiai susijusi su jo savivarbos lygiu. Kuo aukštesnė žmogaus savigarba, tuo aukštesnių tikslų jis sieks. Pagarbą sau bei savo kūnui sportuojant kultūrizmą išsiugdė 2 informantai. „Pagarbos savo kūnui, pagarba žmogui kuris ateina gal į tą salę, matau kitas ir sveriantis daug, ir gėdinasi, na toks noras padėt kažkam, žmogui, sau.“

Žmogaus esmė atsiskleidžia sporte, santykiuose su sporto supančia aplinka, suteikia galimybę pasireikšti (1 informantas). „Man kultūrizmas-yra laisvė daryti tai, kas man patinka“

Myers (2000) teigia, kad motyvacija – esmingoji vidinė ir neesmingoji išorinė – veikia ir mūsų savivoką ir mūsų savybes. Sportininkas, kaip asmenybė, turi labai daug asmeninių savybių, tačiau daugiausia informantų sportas išugdė bei išryškino valią (3), pasitikėjimą savimi (3). „Kaip asmenybei, tai gal užsispyrimas ir iškęsti tą visą, tiek tą režimo laikymąsi, tiek dietą kai tu negali suvalgyti saldumynų ar dar kažkokių gardumynų. Tai asmenybė. Pasidarai, pajauti, kad tu sugebi kažką tai.“ „Labai išlavino valią, ir suformavo tokį mastymą, kad nėra nieko neįmanomo. Sunku įdirbiu – galima pasiekti viską. Reikia daug noro ir pastangų, ir nesustoti, kuomet sunku.“

Palyginus informantų vyrų ir moterų tyrimo rezultatus apie kultūrizmo poveikį jų asmenybei, išsiskiria moterų nuomonė, jog joms kultūrizmas suteikė pasitikėjimą savimi(1) ir asmeninę laisvę(1). Vyrams kultūrizmas išugdė labiau valią (3), pagarbą(2), bei pasitikėjimą savimi(2).

Išanalizavus tyrimo duomenis apie kultūrizmo poveikį informantų asmenybėms, formuluojasi išvada, kad daugiausia kultūrizmo sportas informantams išugdė tokias charakterio savybes kaip valia ir pasitikėjimas savimi.

Požiūris į kūno išvaizdą arba savo kūno išvaizdos suvokimas įvairiais aspektais yra analizuojamas daugelio mokslininkų. Pagal T. F. Cash (2004), kūno išvaizda apima asmens suvokimą apie savo kūną ir požiūrį į save, tai susiję su žmogaus savigarba, pasitikėjimu savimi, mitybos ir mankštinimosi elgsena, ir tvirta emocine būkle.

Koks požiūris į kūno kultą tiriamų informantų pateikta 11 lentelėje.

11 lentelė

Informantų nuomonė apie kūno kulto svarbą

Kategorija (kiekis)	Teiginiai
Gražus kūnas - nesvarbus sportininkui (2)	<p><..> Jei atvirai, tai į savo kūną žiūriu tik prieš varžybas (prieš pusę metų). Žiūriu profesionaliai į tai. (V)</p> <p><..> Kiekvienas turi trūkumų, bet sportas gali kažkiek pakeisti, pagerinti, sutvarkyti. <..> Aš nepažįstu nei vieno, kuris būtų patenkintas savo kūnu. (V)</p>
Gražus kūnas - svarbus sportininkui (4)	<p><..>Tiesiog malonu turėti gražų kūną. (V)</p> <p><..> Tai svarbu. Man patinka, man gražu ir aš dabar netgi nuotraukose moters kūną matau per sportininkės prizmę;(M)</p> <p><..> Turėti gražų kūną- man tai pasiekimas ir tai padidina savivertę; (M)</p> <p><..> Man yra svarbu turėti gražų kūną, svarbu jaustis laimingam savo kūne. (V)</p> <p><..> Sportininkui tai yra svarbu, bet kaip asmenybei yra ne pagrindinis dalykas. (V)</p>

Daugelis žmonių pradeda sportuoti norėdami pagerinti savo išvaizdą. Mūsų gauti tyrimo duomenys rodo, kad išvaizdos motyvai yra svarbūs 4 informantams. Kūno išvaizda jiems yra viso gyvenimo pagrindas apibrėžiantis asmenybę ir suteikiantis laimę. Noras turėti gražų kūną, geriau ir patraukliau atrodyti 4 informantams yra reikšminga siekiamybė. “Turėti gražų kūną- man tai pasiekimas. Ilgu metų užsispyrimo, kantrybes, dietų, juodo kasdienio darbo įrodymas.“

Mankštinimasis dėl išorinių motyvų (išvaizdos, kūno masės kontrolės) siejamas su dažnesniu psichologiniu stresu. „Vaikystės storules kompleksas. Iš manęs šaipėsi mokykloj. Dabar aš "atkeršijau" savo skriaudėjams, nors tai kainavo man labai daug sveikatos, bet parodžiau ką galiu su savim padaryt.“ Todėl vienam informantui gražus kūnas dabar yra labai svarbus.

2 informantai į savo kūną žiūri profesionaliai, nėra juo visiškai patenkinti, todėl sportuodami varžyboms tobulina juos.

Palyginus informantų vyrų ir moterų tyrimo rezultatus, galima teigti, jog moterims gražus kūnas yra labiau svarbus nei vyrams.

Išanalizavus gautus duomenis apie kūno kulto svarbą informantam, galima formuluoti išvadą, kad gražus tvirtas kūnas yra svarbus motyvas užsiiminėti kultūrizmo sporto šaka.

Visi suprantame, kad fizinis aktyvumas padeda palaikyti sveikatą, gerą nuotaiką ir šiaip puikią savijautą. Kokia informantų nuomonė apie profesionalaus kultūrizmo sporto kūno formų kaitą, bei poveikį sveikatai pateikta 12 lentelėje.

12 lentelė

Tiriamųjų požiūris į kultūrizmo sporto poveikį sveikatai

Kategorija (kiekis)	Teiginiai
Sveikatos daug neaukojama(3)	<p><..> Sveikatos nemanau, kad aš ją aukoju, aš manau jos tik prisidedu, nes nedirbu su labai dideliais svoriais, vėlgi aš esu atsirinkusi per tiek laiko, jau kas man tinka. (M)</p> <p><..> Jeigu persistengsi. Bet protingai su galva, mano manymu, sveikatą galima normaliai išlaikyt. (V)</p> <p><..> Sveikata nesiruošiant varžyboms, savo malonumui, darant viską taisyklingai ir maitinantis teisingai-sportas sveikata. (M)</p>
Sveikata stipriai kenčia(4)	<p><..> Sieki aukštumų, apie sveikatą nėra ką kalbėt. Kenčia stipriai sveikata. Čia yra didysis sportas. Dietos, skysčių nutraukimas, distiliuotas vanduo. Čia yra baisu. Bet yra kaip yra. (V)</p> <p><..> Profesionalus sportas. Kaip pasakyt. Ne visada gal sveikai viskas yra. Būna laikas kai sveikatai kenkia visi tie krūviai. (V)</p> <p><..> Siekiant aukštų sportinių rezultatų- su sveikata prasilenkiama. (V)</p> <p><..> Ten kur yra žodis sportas, sveikatos, tokio išsireiškimo kaip sveikata nelabai yra. Todėl, kad sporte pagrindinis tikslas yra rezultatas. Ir ištikrųjų mes sveikatą stipriai aukojam. Atskirais atvejais, netgi žalojam. Bet tiesiog toks yra šis sportas. (V)</p>

Virš 50 proc. informantų (4) atsakė, jog didelio meistriškumo kultūrizmas, ypač priešvaržybiniame laikotarpyje (reljefe), kenkia jų sveikatai. Kadangi pasirengimo varžyboms laikotarpyje fizinis darbas yra sunkus (intensyvus) ir reikalauja daugiau deguonies, nei tuo metu yra raumenyse, raumenims būtina energija yra gaunama skaidant energines medžiagas. Taip vyksta tol, kol neįsijungia daug įvairių papildomų fiziologinių ir biocheminių mechanizmų. Mat organizmas dėl savo anatominių ir fiziologinių ypatumų negali labai greitai įsotinti kraujo

reikiamu deguonies kiekiu. Todėl raumenyse, priklausomai nuo aplinkybių, veikia du pagrindiniai cheminiai procesai – skaidymo ir deginimo. (Weiss M. R., Chaumeton N., 1992) Ilgai trunkantys vienos kūno dalies (pvz., riešo, pečių juostos ir kaklo ar stuburo juosmens-kryžmens srities ir pan.) perkrovimai ar dažnai ir ilgai besikartojantys vienodi judesiai veikia kaip veiksnys, sukeliantis trumpalaikius ar ilgalaikius, praeinančius ar nuolatinius sveikatos sutrikimus.

Žvelgiant sveikatos požiūriu į profesionalų sportavimą, teigiama, kad sportas stiprina sveikatą tik tol, kol sportininkas neužsibrėžia tikslo siekti rekordų ir nugalėti per varžybas. Jeigu sportas – našta (tai vadinamajame didžiajame sporte vis dažniau pasitaiko), yra pavojus, kad sveikatai bus pakenkta. Dažnai pasikartojanti kūno audinio perkrova kenkia jam ir sutrikdo jo funkcionavimą (Bèmeris, 1989).

Sportininkų, ypač didelio meistriškumo, fiziniai krūviai yra labai dideli. Juos atliekant organizmui tenka sunaudoti labai daug energetinių medžiagų. Dėl šių medžiagų atgavimo ir papildymo treneriams ir medikams didelių problemų nekyla, tuo tikslu vartojamos įvairios energetinės medžiagos, vitaminai, mineralinės druskos, mikroelementai, įvairios amino rūgštys, kurios gali būti panaudojamos plastinėms organizmo struktūroms atkurti. Ypač daug energetinių medžiagų gaunama valgant gerai subalansuotą maistą, tačiau esant milžiniškiems krūviams kai kurių medžiagų sportininko organizme pristinga.

Sveikatos apsaugos ministerijos, sveikatos stiprinimo ir kurortologijos skyriaus vyriausioji specialistė Tatjana Zablotnaja tinklaraštyje „*Į SVEIKATĄ*“ – apie sveikatą ir sportą paklausta, ar kultūrizmas žmogui suteikia tiek pat naudos kiek kitos sporto šakos, nuo tiesaus atsakymo susilaikė. Ji mano, kad viską reikėtų deramai apskaičiuoti, o naudą gali suteikti bet kuris sportas:

„Kiekvienos sporto šakos nauda priklauso nuo treniruočių skaičiaus, trukmės, intensyvumo ir patiriamo krūvio. Manau, kad kiekviena sporto šaka yra naudinga žmogui, siekiančiam būti fiziškai aktyviam. Tačiau bet kuriuo atveju pasirenkant tam tikrą sporto šaką, būtina atsižvelgti į asmens sveikatos būklę, jeigu iškyla būtinybė, būtina pasitarti ir su gydytoju.“

Mažiau nei 50 proc. informantų (3) paminėjo, jog būna traumų, bet protingai sveikatą galima išlaikyti. „Nemanau, kad aukoju sveikatą, aš jos tik prisidedu“. Tačiau nereikia užmiršti ir gresiančių pavojų sportuojant.“ Galime truputį įsivaizduoti: pasaulinio lygio sunkumų kilnotojo šlaunies keturgalvio raumens susitraukimo jėga prilygsta 525 kg ir visa ši jėga veikia kelio girnelės sausgyslę, sąnarius ir t.t. Nesunku įsivaizduoti, kokį krūvį patiria kojos dalys ir kaip lengvai gali plyšti sausgyslė, išnirti sąnarys ar įplyšti net pats raumuo (Balčiūnas, 2014).

Lyginant informantų vyrų ir moterų tyrimo duomenis, moterys mano, jog jos sveikatos neaukoja užsiimdamos šia sporto šaka. Vyrų daugiausia mano, jog jų sveikata stipriai kenčia.

Išanalizavus informantų požiūrį į kultūrizmo poveikį sveikatai, formuluojasi išvada, kad sportas stiprina sveikatą tik tol, kol sportininkas neužsibrėžia tikslo siekti rekordų ir nugalėti per varžybas.

IŠVADOS

1. Motyvo, motyvavimo ir motyvacijos sąvokos yra susijusios. Motyvai dažnai būna neįsisąmoninti, jie yra kiekvieno individo sporto veiklos stimulai, o toji veikla susijusi su jų poreikių tenkinimu.

2. Pasitenkinimas sportu glaudžiai susijęs su psichologine motyvacija. Todėl kultūrizmo pasirinkimą lemia daugiau vidiniai veiksniai, nei išoriniai. Gražus ir tvirtas kūnas yra svarbus motyvas užsiiminėti kultūrizmo sporto šaka.

3. Išoriniai veiksniai, aplinkiniai žmonės, supantys sportininkus, tiriamųjų nuomone, turi lemiamą įtaką ir jų pergalėms sporte, bet siekti aukštų rezultatų labiau skatina vidiniai, nei išoriniai motyvai. Materialinis atlygis yra labai svarbus, nes pasiruošimas kultūrizmo ir fitneso varžyboms yra labai brangus, bet tai ne svarbiausias motyvas, tęsti sportinę karjerą. Noras tobulėti, vidinė motyvacija, tikslo siekimas, stipri valia bei rezultatų siekimas padeda tyrimo dalyviams išlaikyti motyvaciją toliau sportuoti.

4. Moterų ir vyrų motyvacijos ypatumai skiriasi iš dalies. Moteris tęsti sportinę karjerą labiau skatina išoriniai veiksniai nei vidiniai. Moterų nuomonė apie kultūrizmo poveikį sveikatai skiriasi. Jos sveikatos neaukoja užsiimdamos šia sporto šaka. Joms gražus kūnas yra labiau svarbus nei vyrams. Bet materialinis ir moralinis palaikymas yra svarbus vyrams ir moterims. Tiek vyrus, tiek moteris siekti aukštų sportinių rezultatų skatina labiau vidiniai nei išoriniai veiksniai.

5. Galima konstatuoti, kad darbe išsikelta hipotezė, jog didelio meistriškumo kultūristų vidinė motyvacija yra didesnė nei išorinė, pasitvirtina.

REKOMENDACIJOS

Didelio meistriškumo sportininkams :

1. Ištisas tobulėjimas, pasiekto rezultato gerinimas, užtvirtinimas didintų motyvaciją tęsti sportinę karjerą. Tai galėtų būti, siekimas įvairių „versijų“ IFBB, NABBA, WPF, WBPF čempiono titulo.

Treneriams, tarpininkaujant Federacijai:

1. Treneriai turėtų suprasti, kad vien sportinio intereso neužtenka. Reikėtų rasti galimybių remti sportininkus finansiškai. Stengtis išvežti sportininkus į tarptautinius komercinius turnyrus.

2. Iš darbo tyrimo išvadų matosi, kad sportininkų vidiniai motyvai pakankamai dideli, tad reikia stiprinti išorinius, kurie skatintų dar daugiau tobulėti, motyvuotų tęsti sportinę karjerą. Todėl reikia sukurti komercinį skyrių ar specialų vadybininko etatą, kuris rūpintųsi didelio meistriškumo kultūristų rezultatų pardavimu.

DISKUSIJA

Mano darbas susijęs su didelio meistriškumo sportinės veiklos motyvacija. Kyla klausimas kaip dar labiau būtų galima didinti mano tirtų didelio meistriškumo kultūristų motyvaciją, kadangi jie jau pasiekė karjeros aukštumas. Iš darbo tyrimo išvadų matosi, kad sportininkų vidiniai motyvai pakankamai dideli, tad reikia stiprinti išorinius, kurie skatintų dar daugiau tobulėti, motyvuotų tęsti sportinę karjerą.

Reikia sukurti kaip vieną iš veiksnių, komercinį skyrių ar specialų vadybininko etatą, klubuose, federacijose, kuris rūpintųsi didelio meistriškumo kultūristų rezultatų pardavimu. Sportininkas būtų linkęs nepalikti federacijos, trenerio, jei sugebėtų išgyventi iš savo rezultato pardavimo. Pvz.: maisto, aprangos, bižuterijos (moterims) reklama.

Kitas veiksnys galintis didinti motyvaciją tai profesionalo statuso (kortos) siekimas. Pasaulio čempiono titulas prieš 5 metus laimėtas dabar sunkiai yra parduodamas. Todėl reikia užtvirtinimo (naujų pergalių). Būtina pradėti suteikinti ir fitneso atstovams profesionalo statusą (korta), nes iki šiol ji buvo suteikiama tik kultūristams. Fitneso atstovams reklamine pardavimų amplitudė yra platesnė ir lengviau suprantama, prieinama, paprastam žmogui, nei kultūristams. Jų prekių reklamavimo diapozonas yra žymiai platesnis (apranga, maisto papildai, bižuterija, aksesuarai ir t.t.). Paprastas žmogaus matydamas kultūristą supranta, jog pasiekti tokį pat lygį yra labai sunku arba neįmanoma. Žvelgiant į fitneso atstovus (es), jiems tai neatrodo nepasiekiamą. Profesionalūs kultūristai užsidirbinėja pagrinde iš maisto papildų reklamos, o fitneso atstovai gali iš visko.

Norint, kad didelio meistriškumo kultūristams didėtų vidinė motyvacija, reikia skirti federacijoje tam tikra viešųjų ryšių atstovą atskirai sportininkų viešinimui (noras savimeilei paglostyti, kai apie tave rašo spauda, kuriamos laidos). Šiuo metu Lietuvos kultūrizmo pasaulyje, atletų viešinimas yra jų pačių reikalas. Svarbu yra tai, jog reklamuodami didelio meistriškumo kultūristus, populiariname šia sporto šaką bei patį fizinį aktyvumą kaip socialinį reiškinį. Nes žmonės visada atkreipia didesnę dėmesį į tituluotą sportininką, (turintį vardą savo sporto šakos pasaulyje) nei į eilinį.

Kadangi iki šiol panašaus pobūdžio tyrimų neradau, todėl buvo įdomu atlikti šį tyrimą. Praktinė gautų rezultatų reikšmė yra ta, kad išsiaiškinta kas padeda ir trukdo siekti aukštų sportinių rezultatų.

Kadangi tyrimo išvados parodė, kad vienas iš išorinių veiksnių kuris trukdo tęsti sportine karjerą bei siekti dar aukštesnių sportinių rezultatų didelio meistriškumo kultūristams yra finansų trūkumas. Todėl viena iš galimų tyrimo kryptų galėtų būti rėmėjų pritraukimo metodai. Galima

būtų atlikti tolimesnius tyrimus, kurie padėtų išsiaiškinti kas skatintų rėmėjus remti aukšto meistriškumo kultūristus.

LITERATŪRA

1. Puzinavičius, B. (sud.) (2005). *Asmenybės ir grupės psichosocialinė diagnostika*. Vilnius: LKA.
2. Bitinas, B. (1994). *Sportinės veiklos motyvacijos valdymas*. Aukštos klasės sportininkų pedagoginis ir psichologinis rengimas varžyboms. Vilnius: VPU.
3. Bėmeris D. (1989). *Sportinės traumos: ir kiti sportuojančiųjų sveikatos sutrikimai* (p.112 - 113). Vilnius: Mokslas
4. Gyd. Balčiūnas L., „ Sportas ir sveikata“(2014) .“. Priega per internetą: <http://www.llma.lt/sportas-ir-sveikata/>. [žiūrėta 2014.03.18]
5. Bump, A. (2000). *Sporto psichologija treneriui*. Studijų vadovas. Vilnius: LSIC.
6. Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1, 1-5
7. Cratty, B. J. (1989). *Psychology in contemporary sport* (3rd.ed.). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
8. Csikzentmihalyi, M., Nakamura, J. (1989). *The dynamics of intrinsic motivation*. In C. Ames, R Ames (Eds.). *Motivation in Education*. Vol. 3, Goals and cognitions. Psl. 45 – 71.
9. Duda, J. L., Nicholls, J. G. (1992). Dimensions of achievement motivation in schoolwork and sport. *Journal of Educational Psychology*, 84, 290-299.
10. Deaux, K. (1984). *From Individual Differences to Social Categories: Analysis of a Decade's Research on Gender*. *American Psychologist*, 39, 105-16.
11. Emerson R. (2000). *Pasitikėjimas savimi*. Vilnius: Margi raštai.
12. Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann. 67, psl. 134 – 136.
13. Gill, D. (1986). *Psychological dynamics of sport*. Champaign, IL: Hman Kinetics.
14. Goudas, M., Biddle, S., Fox, K. (1994). *Perceived locus of causality, goal orientations and perceived competence in shool physical education classes*. *British Journal of Educational Psychology*, 64, psl. 453-463.
15. Heckhausen, H. (1980). *Motivation und Handeln : Lehrbuch d. Motivations psychologie* – Berlin, Heidelberg. New York. 11 – 24.
16. Herzberg, F. (1996). *Work and the Nature of Man*. Cleveland: World.
17. Jovaiša, L. (1993). *Edukologijos įvadas*. Kaunas: KTU.
18. Jankauskienė. R. (2008) *Lietuvos gyventojų fizinio aktyvumo skatinimo strategija: kūnokultūra ar kūno kultas?* *Medicina*. Kaunas 44 (5).

19. Kumpikaitė V., Kalinauskienė J. (2011). *Motyvacijos poreikių identifikavimas pagal socialinį statusą: teorinė analizė*. Ekonomika ir vadyba. 16, p. 796-802.
20. Karoblis, P. (2003). *Jaunojo sportininko treniruotė*. Vilnius.
21. Karoblis, P. (2005). *Sportinio rengimo teorija ir didaktika*. Vilnius: Infoastras.
22. Kregždė, S. (1994). *Sportininko motyvacija ir trenerio psichologinė strategija*. Aukštos klasės sportininkų pedagoginis ir psichologinis rengimas varžyboms. Vilnius. VPU
23. Kuklys V., Blauzdys V. (2000). *Kūno kultūros teorijos ir metodikos terminai bei sąvokos: mokymo priemonė kūno kultūros specialybės studentams*. Vilnius.
24. Kuhl, J. (2001). *Motivation und Persönlichkeit : Interaktionen psychischer Systeme*.- , Bern, Toronto. 40, 82 – 86.
25. *Kulturizmą renkasi dėl daugybės priežasčių: pokalbiai apie sportą*. M. Laurinaitis. 2013-03-07. Tinklaraštis „Į SVEIKATĄ“ – apie sveikatą ir sportą. Prieiga per internetą: [http://www.ssc.vu.lt/sveikata/kulturizma-renkasi-del-daugybes-priezasciu-pokalbiai-apie-sporta-3/]
26. Karnickaitė, K. (2009). *Kam priklauso mūsų kūnas?* www.DELFI.lt
27. *Sporto terminų žodynas* (1996). Kaunas.
28. Lietuvos statistikos departamentas (Department of Statistics to the Government of the Republic of Lithuania.). Available from: URL : <http://www.stat.gov.lt/lt/>
29. Markland, D., Ingledew, D.K. (1997). *The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised exercise motivations inventory*. British Journal of Health Psychology, 2, 361–376.
30. Martens, R. (1999). *Sporto psichologijos vadovas treneriui*. Vilnius.
31. Maslow, A. H. (2006). *Motyvacija ir asmenybė*. Vilnius
32. Malinauskas, R. (2003). *Sporto psichologijos pagrindai*. Kaunas: LKKA.
33. Malinauskas, R. (2003). *Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai*. *Sporto mokslas*. 3 (12): 20-23.
34. Meidus, L. (2005). *Sporto psichologija*. Vilnius.
35. Miškinis, K. (2005). *Psichologinis sporto komandos valdymas*. Kaunas
36. Miškinis, K. (2006). *Trenerio pagalbininkas*. Vilnius.
37. Myers, D. (2000). *Psichologija*. Kaunas: Poligrafija ir informatika.
38. Maquire JS. *Fit and flexible: the fitness industry, personal trainers and emotional service labor*. *Sociol Sport J* 2001; 18: 379- 402. 47.
39. Sud. Stonkus, S. (1996). *Sporto terminų žodynas*. Kaunas.
40. Proškuvienė, R. (2004). *Sveikatos ugdymo įvadas*. Vilnius: VPU.

41. *Psichologija studentui* (2004). Kaunas: Technologija.
42. *Psichologijos žodynas* (1993). Vilnius: Mokslo ir enciklopedijų leidykla.
43. Puišė. M. (2012). *Vyresnio mokyklinio amžiaus jaunuolių jėgos lavinimo ypatumai*.

Bakalauro darbas.

44. Reiss, S. (2000). Who am I? The 16 Basic Desires that Motivates our Behavior and Define. Psl. 90 -93.
45. Rheinberg, F. (2004). *Motivation*. (p. 88 – 91). Stuttgart
46. Ryan RM, Deci EL. *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. *Am Psychol* 2000; 55:68-78.
47. Legkauskas, V. (2001). *Psichologijos įvadas*. Kaunas: VDU.
48. Legkauskas, V. (2003). *Individo sąmonė ir motyvacija*. (Paskaitų konspektai).

Kaunas.

49. Šukys S. (2005). *Socialiniai, etiniai sporto aspektai*. Kaunas: LKKA.
50. Tilindienė I., Bitinas B. (2000). *Sportuojančių paauglių motyvacijos ypatumai*.
51. Volgger, Martin (2003). *Projekt Sportpsychologie*. (p. 68, 144 – 149). Berlin.
52. Weiss M. R., Chaumeton N. *Motivational orientations in sport*. In T. Horn (Eds.), *Advances in sport psychology*, 1992, p. 61–101.
53. Гошек, В., Ванек, М., Свобода, Б. (1973). *Успех как мотивационный фактор спортивной деятельности. Психология и современный спорт*. Москва: Физическая культура и спорт.
54. Пилоян, Р. (1979). *Мотивация деятельности*. Москва: Физкультура и спорт.

PRIEDAI

Pusiau struktūruoto interviu klausimynas

I. Instrukcinis-motyvacinis blokas

Tyrimo tikslas -

II. Demografinis blokas

Amžius

Lytis

Sportinis stažas

Sportiniai pasiekimai

III. Diagnostinis blokas

Kodėl pasirinkote būtent kultūrizmo sporto šaką?

Kokie asmeniniai (vidiniai / garbė, pergalės troškimas ir kt.) motyvai skatina siekti aukštų sportinių rezultatų?

Kokie išoriniai veiksniai (federacija, šeima, treneriai, rėmėjai ir kt.) skatina siekti sportinės karjeros?

Kiek svarbus materialinis atlygis?

Kokius sunkumus patiriate kultivuodami šią sporto šaką? Kaip įveikiate juos?

Ko atsisakote dėl aukštų sportinių rezultatų?

Kas jus skatina tęsti sportinę karjerą (pasiekus aukštų sportinių rezultatų)?

Kas padidintų jūsų motyvaciją varžytis ir siekti aukštų sportinių rezultatų?

Ką jums, kaip asmenybei, suteikė kultūrizmo sportas?

Ką Jums reiškia turėti gražų kūną? Kodėl tai svarbu?

Jūsų požiūris į kultūrizmo poveikį sveikatai?