

ŠIAULIŲ UNIVERSITETAS  
EDUKOLOGIJOS FAKULTETAS  
KŪNO KULTŪROS IR SPORTO EDUKOLOGIJOS KATEDRA

**Birutė Dominauskaitė**

Kūno kultūros ir sporto edukologijos (specializacija-sporto vadyba) studijų programos  
magistrantūros studentė

**KREPŠININKIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI SVARBA  
KOMPLEKTUOJANT KOMANDĄ**

Magistro darbas

Mokslinis vadovas:  
doc. dr. Lauras Grajauskas

Šiauliai, 2014

**Darbas originalus.....Birutė Dominauskaitė**

## TURINYS

SANTRAUKA .....	3
SUMMARY.....	4
ĮVADAS.....	5
1.LITERATŪROS APŽVALGA.....	8
1.1 Motyvacijos ir motyvo samprata.....	8
1.2 Vidinė ir išorinė motyvacija.....	10
1.3 Pagrindiniai poreikių bruožai sportuojant.....	12
1.4 Motyvai ir motyvacija sportinėje veikloje.....	14
1.5 Motyvacijos svarba organizuojant sportinę veiklą.....	19
1.5.1 Motyvacijos esmė.....	19
1.5.2 Motyvacijos teorijų apžvalga.....	21
1.5.3 Poreikiai motyvavimo pagrindas.....	24
1.6 Moterų ypatumai sporte.....	25
2.METODIKA IR TYRIMO ORGANIZAVIMAS.....	29
2.1 Tyrimo metodai.....	29
2.1.1 Mokslinės literatūros analizė.....	29
2.1.2 Anketinė apklausa.....	29
2.1.3 Matematinės statistikos metodai.....	30
2.2 Tyrimo organizavimas.....	30
2.3 Tiriamosios.....	31
3.TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS .....	32
3.1 Krepšininkų meistriškumo motyvų svarba sportui.....	33
3.2 Krepšininkų prestižo/pripažinimo motyvų svarba sportui.....	35
3.3 Krepšininkų kolektyviškumo motyvų svarba sportui.....	37
3.4 Krepšininkų emocijos motyvų svarba sportui.....	39
3.5 Krepšininkų saviraiškos motyvų svarba sportui.....	41
3.6 Krepšininkų materialinės gerovės motyvų svarba sportui.....	43
3.7 Krepšininkų tautiškumo motyvų svarba sportui.....	45
TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS.....	48
IŠVADOS.....	49
REKOMENDACIJOS.....	50
LITERATŪRA.....	51
PRIEDAI .....	54

## SANTRAUKA

### KREPŠININKIŲ MOTYVACIJOS SPORTUI SVARBA KOMPLEKTUOJANT KOMANDĄ

Kiekvieno sportininko motyvų sritis labai skiriasi, nes yra skirtinga jų sudėtis, hierarchija, stiprumas, pastovumas. Motyvų stiprumui ir pastovumui turi reikšmės daug veiksnių: socialinis gyvenimas, kryptingas bręstančios sportininko asmenybės ugdymas (Malinauskas, 1998).

Tik turint aiškų tikslą ir teisingą motyvaciją įmanoma pasiekti tai, ko trokšti. Dažnai sportininkus ištinka nesėkmės vien todėl, kad nebuvo pakankamos motyvacijos.

Anot R.Mikalausko (2007) ir vadovui lengviau valdyti, nes remdamasis motyvacija, teisingai suvoks ir tinkamai paaiškins tuos reikalavimus ir užduotis, kurias būtina pabrėžti veikloje.

Kokie motyvai lemia krepšininkų sportavimą, atskleidė tyrimas, kurio metu tikrinta hipotezė, kad didžiausio ir didelio meistrškumo krepšininkams yra labiau svarbūs meistrškumo, prestižo/pripažinimo, tautiškumo, emocijos, materialinės naudos, kolektyviškumo, saviraiškos motyvai.

Tyrimo tikslas – ištirti ir atskleisti skirtingo meistrškumo krepšininkų motyvacijos sportui svarbą, bei ištirti motyvų įtaką komplektuojant komandą.

Tyrimo objektas – krepšininkų motyvacija sportui.

Tyrimo metodai - Teorinė analizė ir apibendrinimas. Anketinė apklausa. Matematinės statistikos analizė.

Tyrimo imtis ir organizavimas. Krepšininkų motyvacijai tirti naudotas sportavimo aktyvumo motyvų aprašas sudarytas remiantis (Gill, Gross, Huddleston, 1983). Tyrime dalyvavo 90 krepšininkų.

Tyrimo metu iškelta hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Nustatyta, kad meistrškumo ir tautiškumo motyvai yra svarbiausi didžiausio ir didelio meistrškumo krepšininkams, prestižo ir materialinės gerovės motyvai svarbiausi didžiausio ir mažesnio meistrškumo krepšininkams, o kolektyviškumo, emocijos ir saviraiškos motyvai svarbiausi didelio bei mažesnio meistrškumo krepšininkams. Visų meistrškumo grupių krepšininkes labiausiai skatina sportuoti šie motyvai, tai „patinka laimėti“, „patinka siekti laimėjimų/pergalių“, „noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistrškumą“, „patinka būti komandos nare“, „patinka komandinis darbas“, „patinka būti aktyviai“, „patinka daryti tai kas gerai sekasi“, „sportavimas suteikia teigiamų emocijų“.

## SUMMARY

### THE IMPORTANCE OF MOTIVATION FOR TEAM BUILDING IN WOMEN BASKETBALL

Each athlete's motives areas are very different, because of differences in their composition, hierarchy, strength and stability. Factors such as social life, purposeful maturing athlete's personal growth have influence for athlete's motivation (Malinauskas, 1998).

Athletes achieve the best, maximum results only then, when they know what they want, have a strong goals and correct motivation. The main problems why athletes fail and do not reach intended goals are that they did not have enough motivation.

According to R. Malinausko (2007) for the head of team is easier to manage team through motivation which helps to perceive correctly and adequately explain the requirements and tasks which is necessary to emphasize.

Answers in question what are the reasons why athletes doing sports are revealed in researching. The hypothesis is that for the largest and highly skilled women basketball players the main reasons why they do sports are excellence, prestige / recognition, nationality, emotions, material benefits, team reasoning and expression motives.

The objective of the research - to analyze and reveal the motivation of female basketball players in various skill groups.

The object of the research - female basketball player's motivation for sports.

The extent and organization of research. The schedule of sporting activity was used to analyze the motivation of female basketball players (Gill, Gross, Huddleston, 1983). 90 female basketball players participated in the research.

During of the research the hypothesis proved partially. Research assistance found that mastery and nationality motives are most importance for the largest and highly skilled female basketball players, prestige / recognition and material benefits motives are most importance for the largest and lower skilled female basketball players and team reasoning, emotions and expression motives are most importance for the lower and highly skilled female basketball players. To sum up all answers, the main reasons why athletes do sports are that they love to win, playing sports gives positive emotions love to achieve successes/victories, expect to reach a higher excellence in sports, like being a member of a team, like teamwork, like to be active and to do what you are good at.

## IVADAS

**Tyrimo aktualumas.** Žmonių veiklą skatina labai įvairūs veiksniai, skirtinga patirtis ir padariniai. Veiklai žmogų gali paskatinti interesai, pats veiklos procesas, atlygis, paties sprendimas arba išorinė prievarta, spaudimas ar įsipareigojimai. Motyvacija laikoma esminiu biologinės, pažintinės ir socialinės reguliacijos pagrindu (Ryan, Deci, 2000).

Pasak R. Marteno (1999) nėra jokių absoliučių tiesų apie motyvaciją, yra tik santykinės tiesos, žinojimas kaip sudaryti sportininkų motyvaciją, apima jų tikslų, poreikių išmanymą, kaip jie suvokia situaciją.

Sportiniai rezultatai pasiekiami ne tikta fiziniu ir taktiniu pasirengimu, bet ir psichologiniu parengtumu bei veiklos motyvacija. Literatūroje teigiama, jog motyvai, skatinantys žmogaus veiklą, išreiškia jo santykį su aplinka, kuri atsispindi jo emociniuose išgyvenimuose, taip pat motyvai sportininko veiklą kreipia link tikslo (Malinauskas, 2010).

Sportinės veiklos motyvacija yra svarbi sportininko psichologinio rengimo dalis. Kiekvieno sportininko motyvų sritis labai skiriasi, nes yra skirtinga jų sudėtis, hierarchija, stiprumas, pastovumas. Motyvų stiprumui ir pastovumui turi reikšmės daug veiksnių: socialinis gyvenimas, kryptingas bręstančios sportininko asmenybės ugdymas (Malinauskas, 1998).

Krepšinis mūsų šalyje yra prioritetinė sporto šaka, pastaraisiais dešimtmečiais pastebėta, kad krepšinis yra ne tik vyriška sporto šaka, bet ir moterys yra pasiruošusios, ir sugeba demonstruoti puikią kovą, ir siekti aukštų rezultatų. Kadangi moterys savo psichologiniais ypatumais skiriasi, todėl jų motyvacijai, aktualu žinoti kada ir kokius motyvus reikia skatinti, kad būtų pasiekti norimi rezultatai (Malinauskas, 2010).

**Tyrimo problemiškas.** Šio darbo problemiškasumą atspindi klausimas kokie sportavimo motyvai būdingi skirtingo meistriškumo krepšininkų motyvacijai.

Pasak R. Malinausko (2010), sportinės veiklos motyvai yra dinamiški, jie keičiasi, vystosi kartu su asmenybės veikla, sportininko motyvų raida yra sudėtinga, retai veikia kuris nors vienas motyvas. Dažniausiai veikia motyvų kompleksas, tačiau paprastai išryškėja ir tampa svarbiausiu, vyraujančiu kuris nors vienas iš jų, kuris vėliau gali pakeisti naujus, dar nebuvusius komplekso motyvus, arba gali sutvirtėti ir virsti ilgiau ar trumpiau veikiančiu motyvu.

Sportinės veiklos motyvaciją tyrė įvairių šalių mokslininkai (Gabler, 1994; Markland, Ingledew, 1997; Flood, Hellstedt, 2002; Biddle, 2005 ir kt.). Lietuvos mokslininkai (Malinauskas, 2003b; Šukys, 2002) taip pat skyrė dėmesio sportinės veiklos motyvacijai, tačiau dažniausiai analizuojama didelio meistriškumo sportininkų (vyrų) motyvacija,

moteriškosios lyties krepšinio atstovėms, motyvacijos raiškai sportui dėmesio skiriama nedaug.

G. Roberts tyrinėjo futbolininkus, pastebėjo, kad sportininkai, kurie gaudavo tam tikrą užmokestį, žaisti mėgo mažiau, negu tie kuriems nebuvo mokama, tuomet jam kilo klausimas ar išorinis motyvavimas išties silpnina vidinę motyvaciją (Malinauskas, 2010).

Sportininko gyvenime motyvai atlieka kelias funkcijas, jie skatina sportininko elgesį ir kreipia jį. Be to motyvai, padeda pajusti savo veiklos prasmę, dalyvauja ją valdant ir keičiant. (Malinauskas, 2010).

Todėl natūraliai kyla klausimas, kokie motyvai, tarp skirtingo meistriškumo krepšininkų labiau pasireiškia ir yra svarbiausi. Yra svarbu atskleisti joms būdingus motyvacijos raiškos dėsningumus siekiant sudaryti kuo palankesnes sąlygas sportiniam meistriškumui ugdyti, be to klubo vadovui ar komandos treneriui, remiantis savo žaidėjų motyvacija sportui, lengviau bus valdyti ir tinkamai paaiškinti reikalavimus ir užduotis.

**Tyrimo objektas** – krepšininkų motyvacija sportui.

**Tyrimo hipotezė** – tikėtina, kad didesnio meistriškumo krepšininkams yra labiau svarbūs meistriškumo, prestižo/pripažinimo, tautiškumo, emocijos, materialinės naudos, kolektyviškumo, saviraiškos motyvai.

**Tyrimo tikslas** – atskleisti skirtingo meistriškumo krepšininkų motyvacijos sportui svarbą, bei iširti motyvų įtaką komplektuojant komandą.

#### **Uždaviniai:**

1. Apžvelgti mokslinę literatūrą, kurioje analizuojami motyvacijos sportui klausimai, aptariami esminiai veiksniai, lemiantys motyvaciją sportinei veiklai ir organizuojant ją.

2. Nustatyti, kokie motyvai labiausiai skatina sportuoti skirtingo meistriškumo krepšininkes.

3. Iširti ir palyginti skirtingo meistriškumo krepšininkų motyvaciją sportavimui, motyvų grupėse (meistriškumo, prestižo/pripažinimo, kolektyviškumo, emocijų, saviraiškos, tautiškumo, materialinės gerovės).

#### **Tyrimas grindžiamas šiomis motyvacijos sportui teorijomis:**

*Cratty motyvacijos teorija*, kur, pasak Cratty (1989), sportininko motyvacija priklauso nuo trijų veiksnių: motyvų susiformulavimo laiko, motyvų įsisąmoninimo lygio bei poreikių, susijusių su motyvais, rūšies. Cratty (1989) teigimu, sportinę veiklą nulemti gali tiek fiziologiniai, tiek socialiniai (meilės, pripažinimo), tiek psichologiniai (saviraiškos) poreikiai.

*R. Murery motyvacijos teorija* (cit. pgl. K. Miškinis, 2006) kurioje manoma, kad motyvaciją lemia šie poreikiai: pripažinimo, garbės troškimo; laimėjimų; poreikis garbingai kovoti; bendrauti, dominuoti; poreikis užsidirbti daug pinigų.

## **Tyrimo metodai:**

1. Teorinė analizė ir apibendrinimas.
2. Anketinė apklausa.
3. Matematinės statistikos analizė.

**Tyrimo imtis ir organizavimas.** Darbo rengimas vyko keturiais etapais.

**Pirmajame darbo etape** (2013m. vasaris-balandis) buvo formuojama tyrimo idėja: siekta teoriškai pagrįsti skirtingo meistriško krepšininčių motyvaciją sportui.

**Antrajame darbo etape** (2013m. rugsėjis-lapkritis) analizuojami literatūros šaltiniai pasirinkta tema, formuojama tyrimo problema, sukonkretinti tyrimo uždaviniai.

**Trečiajame darbo rengimo etape** (2013m. gruodis) vykdyta anketinė apklausa, siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportavimui. Anketinėje apklausoje dalyvavo Lietuvos moterų krepšinio lygos (LMKL) krepšininčės ir Lietuvos moterų krepšinio rinktinės krepšininčės. Anketas tiriamosios pildė prieš arba po treniruotės.

**Ketvirtajame darbo etape** (2014m. sausis-balandis) buvo analizuojama gauta informacija, braižomos lentelės ir grafikai, formuluojamos išvados.

**Darbo struktūra.** Darbą sudaro įvadas, trys skyriai (Literatūros apžvalga ir analizė; Tyrimo metodika ir organizavimas; Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas), tyrimo rezultatų apibendrinimas, išvados, rekomendacijos, literatūros sąrašas (literatūros sąrašas 59 šaltiniai), 1 priedas. Darbe pateikiama 9 lentelės, 10 paveikslų. Darbo apimtis 55 psl.

**Darbo reikšmingumas.** Pagal nustatytus ir išanalizuotus krepšininčių sportinės veiklos motyvus ir atskleistą skirtingo meistriško krepšininčių motyvaciją sportui, galima sužinoti, kam sportininkės skiria savo vidinę energiją, kokie motyvai jas mobilizuoja sportinei veiklai.

Anot R.Mikalausko (2007) vadovui bus lengviau valdyti, nes remdamasis motyvacija, teisingai suvoks ir tinkamai paaiškins tuos reikalavimus ir užduotis, kurias būtina pabrėžti veikloje.

Šis darbas gali būti naudingas treneriams, sporto klubų vadovams, kadangi motyvų pagalba galima parinkti efektyvesnį motyvavimo būdą, reguliuoti sportinę veiklą, sužinoti, Ar? ir Kaip? meistriškas veikia krepšininčių motyvaciją sportui.

# 1. LITERATŪROS APŽVALGA

## 1.1 MOTYVACIJOS IR MOTYVO SAMPRTA

Mokslinėje literatūroje sutinkame daugelį įvairių terminų „motyvacija“ ir „motyvas“ interpretacijų. Vieni mokslininkų teigimu, motyvacija - tai veiklos žadintojas, varomoji jėga, reguliatorius (Пилюн, 1979).

L. Jovaiša (1981) pateikia tokį motyvacijos apibrėžimą: motyvacija yra motyvų kaitos procesas, reguliuojantis asmenybės veiklos ir santykių kryptį, intensyvumą bei patvarumą, esant sąveikai tarp motyvuoto individo ir aktualios situacijos.

R. Nemovas motyvacijos sąvoką pateikia, kaip faktorių sistema, determinuojanti elgesį, ir kaip proceso charakteristika, kuri palaiko aktyvumą, atliekant tam tikrus veiksmus (Meidus, 2005).

Motyvacija apima žmogaus poreikius, troškimus ir įsisažmonintus norus, interesus ir polinkius, vertybes, pažiūras ir įsitikinimus. Motyvacija perkelia mus iš nuobodulio į susidomėjimą, sukelia energiją ir padeda ją nukreipti tam tikra linkme. Jos branduolį sudaro kryptingumas ir veržlumas (Jusienė, Laurinavičius, 2007).

D. G. Myers (2000) teigia, kad motyvacija, tai jėgos, kurios teikia energiją ir nukreipia elgesį.

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

Asmenybę, kaip veikiančią būtybę, apibūdina tikslai, siekiai, motyvai, kurie kyla iš poreikių, interesų, įsitikinimų. Motyvas literatūroje įvardijamas, kaip tikslinė santykio, individo aplinkos būseną, kuri jau savaime yra labiau trokštama arba teikianti daugiau pasitenkinimo nei neutrali būseną. Išorinis objektas individo atžvilgiu turi patraukiančią jėgą, kai jis atitinka šio individo poreikį, atsiranda vidinė paskata - teigiamas objekto įvertinimas ir energija jo siekti, veikti. Veikimo programos parengimą sąlygoja psichofiziologiniai vertinimo mechanizmai (kognityviniai, emociniai ir kitokie, kurie vertina tiek vidinius tiek išorinius signalus) (Jucevičienė, 1996).

P. Karoblis (1999) motyvus apibūdina, kaip veiklos stimulus susijusius su individo poreikių tenkinimu, individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai, individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas



suvokia, jie yra visuomenei būdingos objektyvios vertybės, interesai, idealai. Kai individas juos paverčia savais, jie įgyja skatinamąjį pobūdį ir virsta realiais motyvais.

Anot profesoriaus L. Jovaišos (2001), motyvo struktūra yra tokia: signalas → jo priėmimas ir vertinimas → elgsenos programa → skatulyks → veiksmas → tikslas. Visų šių elementų sistema sudaro motyvą ir nė vienas elementas atskirai negali būti motyvu. Motyvas yra visų šių elementų sąveika. Iš šio struktūros modelio matosi, jog nuo signalo priėmimo iki veikimo motyvo formavimesi nueinamas ilgas kelias.

Motyvas – įsisąmonintas, suprastas poreikis (Malinauskas, 2003b).

Motyvas – tai priežastis veikti (Malinauskas, 2003b).

Motyvas - tai veiksmo ir jo krypties priežastis arba veiksmo priežastis, kylanti dėl asmenybės ir objekto, patenkinančio jos poreikius, interesus, vertybes, tikslus bei sąveikas. Motyvas suvokiamas kaip įgimtas poreikis, kaip vidinės pusiausvyros su supančia aplinka suardymas, kaip įsisąmonintas veržimasis prie tam tikro pasitenkinimo tipo (Jovaiša, 1981).

Motyvu gali būti įvairių, kadangi individas, rinkdamasis veiklos bei elgesio motyvus, pasirenka tai, kas jam tuo momentu svarbiausia, reikšmingiausia, prasmingiausia, teigia E. L. Deci ir E. D. Ryan (1985).

Psichologijos žodyne (1993) motyvai apibrėžiami, kaip 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.

Kasiulis ir Barvydienė (2001), motyvą įvardija veiklos priežastimi, kuri susijusi su objektyvių poreikių patenkinimu, t. y. įsisąmoninus įtampą sukėlusias priežastis ir suradus objektą, kuris padės jį pašalinti, poreikis tampa veiklos motyvu. Apskritai motyvas atspindi tai, kad žmogus kažko nori, o šį norėjimą formuoja poreikiai.

Žmogaus elgesiui didelį vaidmenį turi poreikiai. Įvairių tipų ir įvairaus intensyvumo poreikiai taip veikia vienas kitą, kad individo motyvacija bet kuriuo momentu sąlygoja daugelis skirtingų jėgų. Be to daugelis poreikių yra taip giliai užslėpti, joks pats individas negali jų suvokti (Šukys, 2002).

Motyvacijos negalima būtų tirti neįsisąmoninus, kas gi yra tie poreikiai. „Poreikiai - tai žmogaus pergyvenama psichikos būseną, kai jis jaučia būtinybę kažką gauti". Poreikiai formuojasi viso gyvenimo eigoje ir būna labai įvairūs: pradedant materialiniais ir baigiant dvasiniais. Vienas iš svarbiausių motyvacijos šaltinių yra žmogaus poreikiai ir jų siekimo tenkinimas. Sukurta poreikių hierarchija besiremianti motyvacijos teorija, teigianti, jog motyvacija yra penkių pagrindinių pakopomis vienas po kito kylančių poreikių –

fiziologinių, saugumo, socialinių, pagarbos, saviraiškos – funkcija. Nors šiandien jau įrodyta, kad ši poreikių tenkinimo seka nėra tokia griežta ir gali turėti daugybę modifikacijų (Maslow, 2006).

Profesorius V. K. Viliūnas mano, kad žmogaus motyvacinė sfera yra nuolat besivystanti: ontogenezėje, pirminiai poreikiai virsta sudėtinga motyvacinė organizacija, o įvairiose situacijose atsiranda subjektyviai motyvuoti laukai, kurie sukuria poreikius bei įvertinimus, o asmenybės motyvacijos vystimasis remiasi optimaliu sprendimų ieškojimu (Viliūnas, 1990).

Apibendrinti, terminai „motyvas“ bei „motyvacija“, nors yra glaudžiai vienas su kitu susiję, tačiau neturėtų būti vartojami kaip sinonimai. Juos reikėtų labiau traktuoti kaip grandininius elementus.

## 1.2 VIDINĖ IR IŠORINĖ MOTYVACIJA

Motyvacija turi du šaltinius – ištekanti iš asmens vidaus (vidinė) ir ateinanti iš išorės (išorinė). Viduje motyvuoti žmonės turi vidinį siekimą būti kompetentingi ir savarankiškai spręsti, įvaldyti užduotį, siekti sėkmės (Matvejev, 1991).

Anot R. Jusienės ir A. Laurinavičiaus (2007) vidinė motyvacija, tai tokia motyvacijos rūšis kai veiklą lemia noras būti veiksmingam ir veikti dėl pačios veiklos.

Viduje motyvuoti žmonės turi vidinę schemą būti kompetetingais ir savotiškai spręsti, įvaldyti užduotis, siekti sėkmės (Асеев, 1976).

Pasak R. Martens (1999) kompetencija, atkaklumas, meistriškumas ir sėkmė, tai tikslai kurių siekia vidujai motyvuoti žmonės, o juos pasiekus, jau savaime yra atlygis. Vidujai motyvuotu sportininku galima vadinti tokį sportininką, kuris žaidžia todėl, kad jam patinka žaisti, jis skatinamas vidinio pasididžiavimo, kuris ir yra variklis, sutelkiantis siekti geriausio, net ir tada kai niekas nemato.

D. G. Myers (2000), ištyręs studentų, mokslininkų, lakūnų, bei sportininkų motyvaciją, išskyrė ir įvertino tris vidinės motyvacijos apraiškas:

- Meistriškumo siekį („Jei aš kažką ne taip gerai darau, tai pasistengsiu išmokti daryti kaip reikia, o ne pereisiu prie to, kas man puikiai sekasi“);
- Norą dirbti („Man patinka sunkus darbas“);
- Rungtyniavimą („Man patinka darbas, kur reikia įgūdžių ir tenka rungtyniauti“).

Dažniau laimi tie žmonės, kurie mėgsta sunkų darbą bei siekia meistriškumo. Studijuodami jie gauna geresnius pažymius, baigę studijas daugiau uždirba, tokių mokslininkų darbai dažniau

cituojami. Tačiau, D. G. Myers (2000) tyrimo duomenimis, tie, kurie yra ypač linke rungtyniauti (o tai yra daugiau išorinis kryptingumas), dažnai pasiekia mažiau. Siekiantys meistriškumo bei darbštūs žmonės pasiekia daugiau, jei jie neturi intensyviai rungtyniauti. Tiems, kurie nemėgsta siekti meistriškumo ir sunkiai dirbti, rungtyniavimo dvasia padeda pasiekti didesnių laimėjimų. Šie rezultatai iliustruoja sąveikos efektą: du veiksniai sąveikauja, jei vieno veiksnio poveikis priklauso nuo kito veiksnio poveikio. Šiuo atveju noro rungtyniauti poveikis priklauso nuo to, koks stiprus yra noras dirbti ir kartu siekti meistriškumo. Žmonėms, kurių nedžiugina meistriškumas ir sunkus darbas, rungtyniavimas padeda; tiems, kuriems svarbiausia meistriškumas ir darbas, geriau rungtyniauti mažiau. (Myers, 2000).

Išorinė motyvacija, tai tokia motyvacijos rūšis, kai veiklą lemia atlygio siekimas arba norėjimas išvengti bausmės. (Jusienė ir Laurinavičius, 2007).

Ši motyvacijos atmaina, priešingai nei vidinė, yra sąlygojama išorinių veiksnių - ją lemia kitų žmonių neigiamas ar teigiamas požiūris, palaikymas. Pastarasis gali būti materialus, pvz.: piniginės premijos, daiktinės dovanos, arba nematerialus, t.y. idealaus, neapčiuopiamo pobūdžio, pvz. pagyrimas, visuomeninis pripažinimas ar pareigų paaukštinimas. Siekti šių atpildų yra pagrindinis išoriškai motyvuoto žaidėjo tikslas (Malinauskas, 2003).

R. Martens (1999) teigimu, sportininkai sportuoja ir dėl vidinės, ir dėl išorinės motyvacijos, tačiau kiekvienam sportininkui kiekvienos iš šių atlygio rūšių svarbumas labai nevienodas. Kaip minėjome, dažniausiai būna taip, kad žmonės nesportuoja vedini vien tik vidinės ar vien tik išorinės motyvacijos. Daugeliu atvejų šios motyvacijos tiesiog persipina, sąveikauja viena su kita.

**Išorinis skatinimas.** Daugelis sportininkų yra gerai skatinami, bet jiems reikia sistemingos programos, kuri dar labiau sužadintų jų motyvaciją. Kuo stipresnė sportininko motyvacija, tuo labiau jam reikalingas išorinis atlygis (apdovanojimas-trenerio pagyrimas, premija, prizas) (Malinauskas, 2003b).

Pagrindinis žmogaus elgesio ir motyvacijos principas yra efekto dėsnis, kuris teigia, kad paskatinimas už elgesį padidina tikimybę, jog toks elgesys pasikartos, o bausmė už atitinkamą elgesį tokią tikimybę sumažina (Martens, 1999).

Anot R. Malinausko (2003) efekto dėsnio taikymas, naudojant išorinį paskatinimą (ir daug rečiau – bausmes), gali būti efektyvus, kuriant sportininkų motyvaciją (jei apdovanojami ir bausmės taikomos tinkamai). Deja, dažnai jie taikomi netinkamai:

- a) nenaudojamos tinkamos pastiprinimo priemonės;
- b) jos nepritaikomos atitinkamam elgesiui;
- c) nepritaikomos tinkamam laikui.

Vis dėl to verta prisiminti, kad išoriniu paskatinimu galima gerinti vidinę motyvaciją tik tada, kai paskatinimai reiškiami kaip suteikiantys informacijos apie sportininko kompetenciją ir gaunami už pasiektus rezultatus. Sugebantys pažadinti motyvus treneriai laipsniškai mažins išorinio skatinimo kiekį ir jam netekus reikšmės, kartu akcentuos vidinį paskatinimą gaunamą iš sporto. (Malinauskas, 2003).

**Vidinis skatinimas.** Juo remiasi sportininkai, kurie sportuoja dėl vidinių priežasčių, jie patys save skatina. Tokiems sportininkams patinka varžybos ir jaudulys, patinka sukonzentruoti visą dėmesį į sportinę veiklą bei patirt malonumą (Malinauskas, 2003b).

Išoriniai paskatinimai praranda savo pastiprinamąją galią daug greičiau, negu vidinis paskatinimas, kai tik poreikis patenkinamas, jis daugiau nebėra tikslas ir praranda savo galią būti paskatinimu, todėl prizai, medaliai, pinigai greičiau praranda savo apdovanojančią galią, negu vidinis atlygis - kompetencijos ir pasitenkinimo jausmas, savaime turintis žadinančią galią (Maslow, 1970).

E. L. Deci ir R. M. Ryan (1985) suformuluota kognityvinė vertinimo teorija tvirtina, kad yra du išorinių apdovanojimų ypatumai, kurie gali įtakoti vidinį skatinimą. Vienas vadinamas „informaciniu“, kitas „kontroliuojančiu“.

- Informacinis ypatumas įtakoja vidinę motyvaciją, apeliuoja į kompetencijos jausmą. Žaidėjui gavus kokį nors (materialų) prizą už laimėjimą, jis tai vertina kaip jo kompetencijos pripažinimą. Kad išoriniai apdovanojimai sustiprintų vidinę motyvaciją, jie, pasak E. L. Deci ir R. M. Ryan (1985), turi būti atsitiktiniai. Neigiama informacija sustiprina vidinę motyvaciją, tačiau sumažina kompetencijos jausmą.

- Kontroliuojantis ypatumas atsiranda tada, kai sportininkas suvokia, jog jam suteikti materialūs apdovanojimai yra tik priemonė jam kontroliuoti. Šis jausmas sukelia žmogaus konfliktinę būseną, tačiau dėl materialios daikto vertės sumažina vidinį skausmą.

E. L. Deci ir R. M. Ryan (1985) teigimu, abu minėti ypatumai būdingi kiekvienam apdovanojimui. Kokią įtaką jie padaro vidinei motyvacijai, priklauso nuo paties sportininko, t.y. nuo to, ar jis apdovanojimą labiau priima kaip kontroliuojantį, ar kaip teikiantį informaciją (Malinauskas, 2003b).

### **1.3 PAGRINDINIAI POREIKIŲ BRUOŽAI SPORTUOJANT**

Šaltinyje „Psichologija studentui“ (2000) teigiama, jog poreikiai yra įtampa, kilusi dėl reikalingų objektų trūkumo, skatinanti žmogų veikti ir atspindinti jo priklausomybę nuo aplinkos, poreikis yra pagrindinis žmogaus aktyvumo šaltinis.

Žmogaus suvoktas poreikį tenkinantis objektas arba tai, kas atspindi žmogaus sąmonėje ir skatina jį veikti, nukreipia jo veiklą taip, kad būtų patenkintas kilęs poreikis, vadinamas tos veiklos motyvu (Lapė, Navikas, 2003).

Pasak L. Meidaus (2005) iš visų motyvacijos sąvokų svarbiausias yra poreikis, tai individo būseną, nervinę įtampą, kurią sukelia poreikio egzistavimui būtinų dalykų trūkumas, įtampos našta gali sukelti ir pertekliaus našta, tada emocinis nepasitenkinimas pašalinamas patenkinus poreikį. Poreikis aktyvina, skatina žmogaus elgesį, nukreipia paieškai to, ko reikia. To pačio autoriaus manymu viena populiariausių yra humanistinės psichologijos atstovo A. Maslow poreikių koncepcija. Jis skiria penkis asmenybės poreikių lygmenis:

1. Fiziologiniai poreikiai, reikalingi išgyventi, pvz., poreikis maistui, vandeniui, miegui ir kt.;
2. Saugumo poreikiai – tai sveikatos, darbingumo išsaugojimas, ateities saugumas ir kt.;
3. Socialiniai poreikiai – meilės ir prierašumo poreikiai. Apima individo norą palaikyti draugiškus santykius su kitais, integruotis į kolektyvą;
4. Pagarbos poreikiai – tai individo noras, kad jį teigiamai įvertintų kiti, noras būti pripažintam, atkreipti kitų dėmesį, taip pat išsiskirti iš kitų;
5. Saviraiškos poreikiai – tai poreikiai realizuoti savo potencines galimybes ir tobulėti kaip asmenybei.

A. Maslow nuomone, žemesnėje hierarchijos pakopoje esančių poreikių patenkinimas sudaro sąlygas kilti aukštesnės pakopos poreikiams (Meidus, 2005).

Sportininko poreikių supratimą galime pavadinti motyvacijos paslaptimi. R. Martens (1999) skirsto tris pagrindinius poreikius, kuriuos sportininkai stengiasi patenkinti:

- Stimuliacijos - sportuoti savo malonumui, džiaugsmui – tai patenkina paskatinimo ir susijaudinimo poreikį;
- Afiliacija – poreikis būti su kitais žmonėmis;
- Parodyti savo kompetenciją, stengiantis patenkinti poreikį jaustis vertingam.

Anot R. Martens (1999), stimuliacijos poreikis - tai kiekvieno sportininko genetinėje struktūroje įrašytas tam tikro kiekio stimuliacijos ir sujudinimo poreikis. Sportas savaime turi privalumų, kurie didina galimybę patirti įkvėpimą ir pajusti džiaugsmą, daugiausia dėl to, kad sportininkas meta iššūkį, yra kūrybingas ir taip įtraukia į veiklą ir protą, ir kūną. Bet sportas gali būti paverčiamas iš džiaugsmo į darbą/rutiną, jei per treniruotes bus laikomasi pernelyg griežtos darbo struktūros, sukuriama neigiama aplinka, keliami per dideli reikalavimai.

Afiliacijos poreikiui (ryšio su kitais žmonėmis) būdinga tai, kad žmonės sportuoja, nes nori būti komandoje; jie nori priklausyti grupei, o tai sureikšmina jų gyvenimą. Šie žmonės turi stipriausių motyvų šlietis prie kitų ir nori, kad juos priimtų. Jie labiausiai trokšta patenkinti šį

poreikį, o ne siekti šlovės ar pripažinimo. Sportininkai, kurių svarbiausi motyvai yra patenkinti savo afiliacijos poreikį, gali būti panašūs į sportininkus, norinčius patirti džiaugsmą. Geras pasirodymas varžybose ir laimėjimas bet kokia kaina jiems nėra ypač svarbus, nors, jei komanda to siekia, jie į tai atsižvelgs, nes nori būti komandoje (Martens, 1999).

Poreikis jaustis vertingam, R. Martens (1999) nuomone, yra stipriausias ir vyraujantis sporte. Šis poreikis gali būti patenkinamas rodant kompetenciją, kurią pripažįsta kiti žmonės, arba tuomet, kai sportininkai pripažįsta savo kompetenciją be kitų įvertinimo. Jei asmuo neturi gero meistriskumo lygio ir brandaus, teigiamo savęs suvokimo, labai svarbu, kad kiti jį vertintų kaip kompetentingą ir sėkmingą. Tai lavina sportininko gebėjimą pačiam spręsti apie savo vertę, o šią svarbią savybę verta puoselėti.

#### **1.4 MOTYVAI IR MOTYVACIJA SPORTINĖJE VEIKLOJE**

Sąmoninga žmonių elgsena, turinti tam tikrą tikslą, yra vadinama veikla, kiekvieno žmogaus veikla susideda iš tokių pagrindinių komponentų:

- veiklą paskatina tam tikri akstinai – motyvai;
- veiklai būdingi išankstiniai tikslai ir perspektyvos, apimančios veikimo terminus, metodus ir priemones;
- žmogus veikia remdamasis savo operacine baze – sugebėjimais, įgytomis žiniomis, mokėjimais, įgūdžiais ir įpročiais;
- veiklai būtina energija, kurią teikia medžiagų apykaita, emocijų, dėmesio, valios pasireiškimais;
- sąmoningas ir tikslingas žmogaus veikimas siejasi su atskirų veiklos grandžių ir galutinių rezultatų įvertinimu ( Jacevičius, 1996).

Pagal Sporto terminų žodyną, S. Stonkus (2002), sportinė veikla yra daugialypė aktyvi judėjimo veikla, kurios tikslas – ugdyti, nuolat tobulinti žmogaus fizines ir psichines galias, atitinkančias visuomenės tikslus ir poreikius.

Kadangi motyvai susiję su poreikiais, jie iškyla ir plėtojasi veikloje. Motyvas, tai antra pagal reikšmingumą, motyvacijos sąvoka. Motyvas- tai suvokta žmogaus aktyvumo priežastis, nukreipta į tikslo siekimą, motyvas- tai veiklos ir elgesio priežastis ( Meidus, 2005).

P. Karoblis (1999) motyvus apibūdina, kaip veiklos stimulus susijusius su individo poreikių tenkinimu, individo aktyvumą skatinantys ir jo veiklos kryptį lemiantys aplinkos arba vidaus veiksniai, individo veiksmų ir poelgių pasirinkimo priežastis, kurią pats individas

suvokia, jie yra visuomenei būdingos objektyvios vertybės, interesai, idealai. Kai individas juos paverčia savais, jie įgyja skatinamąjį pobūdį ir virsta realiais motyvais.

Anot S.Šukio (2002), kad tiriant V. Ebbeckui sportuojančių sportavimo ypatumus, rezultatai parodė, kad svarbiausi motyvai, kurie skatina sportuoti, tai noras geriau pasirengti fiziškai, patirti malonumą, meistriškumo siekimas, sumažinti stresą. Pagal gautus rezultatus (tiriamieji paminėjo 19 skirtingų motyvų) minėtas tyrėjas suskirstė į keturias grupes:

- abipusiškumo motyvai (varžymasis, bendradarbiavimas, naujų pojūčių siekimas, bendravimas);
- asmeninio pasitenkinimo motyvai (mokymasis, smalsumas, malonumas, estetika);
- asmeninio įvaizdžio motyvai (išvaizda, savęs įvertinimas, gera sveikata);
- instrumentiniai motyvai (naudos ir patogumo siekimas).

I. Kalyševs (Калишев, 1981, cit. pgl.: Malinauskas, 2003) motyvus sugrupavo į nesportinius, pusiau sportinius ir sportinius. Prie nesportinių galima priskirti šiuos:

- Draugystės, arba grupinio solidarumo, motyvai: į sportą atveda noras būti kartu su bendraamžiais ir draugais, bendrauti su jais. Šių motyvų socialinį psichologinį pagrindą sudaro poreikis bendrauti.

- Tobulinimosi motyvais sportuojant siekiama paspartinti savo fizinio tobulėjimo tempą ir užimti deramą vietą tarp draugų. Dažniausiai norima sustiprinti sveikatą, pašalinti išvaizdos trūkumus, išlavinti fizines savybes (jėgą, vikrumą), įsigyti svarbių gyvenime įgūdžių (išmokti plaukti, slidinėti ir pan.), tapti valingam, drąšiam, vyriškam. Socialinį psichologinį šio motyvo pagrindą sudaro greitai didėjantis paauglių asmenybės saviraiškos poreikis.

- Pamėgdžiojimo motyvai: paaugliai labai dažnai nori būti panašūs į jau pasiekusius sportinių laimėjimų sportininkus. Kokio nors sportininko pavyzdys gali net nulemti tam tikros sporto šakos pasirinkimą.

Pusiau sportiniams priklauso motyvai, susiję su varžymusi grupės viduje. Jų esmė ta, kad bendrų fizinių pratimų atlikimas visada skatina lyginti savo rezultatus su draugų rezultatais ir pralenkti juos. Tą motyvų grupę apibūdina poreikis siekti pergalės, lenktyniauti. Tačiau čia sportininko siekiai paprastai dar neperžengia mažos grupės (klasės, sekcijos, komandos) ribų. Būti pirmam (greičiausiam, stipriausiam, vikriausiam, drąsiausiam) yra to motyvo skatinančioji poveikio riba.

Sportinius motyvus sudaro du pogrupiai: laimėjimų motyvai ir sportiniai interesai. Tokių jų skirstymą nulemia skirtingas požiūris į sportinę veiklą. Vieni sportininkai siekia geriausių rezultatų, kitus vilioja pati veikla. Sportinių laimėjimų motyvai yra labai įvairūs: pradedant noru būti tikru sportininku ir baigiant siekimu tapti sporto meistru. Šie motyvai grindžiami žmogaus poreikiu siekti didelio meistriškumo.

K. Miškinis (2002) atkreipia dėmesį, kad sportininką paprastai skatina ne viena kuri nors motyvų grupė, bet visas jų kompleksas, sistema, ir jei sportininkas turės stiprius motyvus, jis atkakliai sieks tikslo ir gerų sportinių rezultatų.

Motivas gali tapti tikslu ir atvirkščiai. Motyvai ir tikslai susiję. Kai žmogus turi pasirinkti vieną iš kelių skirtingų tikslų, vyksta vidinė motyvų kova. Kuo greičiau išskiriamas svarbiausias motivas, tuo lengviau ir greičiau pasirenkama sava veikla. Nugalėjus vienam ar kitam motyvui, žmogus jaučiasi pasirengęs veiklai. Turinčiam vyraujančią motyvą sportininkui reikia išmokti įveikti sunkumus, neigiamas emocines būsenas, iškęsti jų teikiamą nemalonumą. Tas, kurį siekti savo tikslų skatina stiprūs motyvai, ir kuris moka įveikti sunkumus, moka išverti. Veiklos motyvai yra dinamiški, jie keičiasi vystantis asmenybei. Tuo pačiu jie suteikia subjekto veiklai skirtingą prasmę (Palaima, 1976).

L. Meidus (2005) teigia, kad A. Puni nustatė tokią sportinės veiklos motyvų dinamiką: pradinės sporto veiklos motyvai – tolimesnis motyvų plėtojimas susijęs su jų pastovumu – didelio meistriškumo stadijos motyvai. Pradiniams priskiriami, tokie kaip, fizinių pratimų emocinio patrauklumo motivas, sporto veiklos būtinumo motivas. Tolimesniems priskiriami moraliniai, estetiniai, gerovės, saviįtvirtinimo motyvai. Didelio meistriškumo stadijos motyvų etape, pradiniai tampa antriniais motyvais, ir dominuoja sėkmės motivas.

Kai reikia įveikti objektyvias kliūtis, kurios sukelia didelius vidinius sunkumus, žmogaus sąmonėje iškyla ne tik veiklos tikslas, bet ir veiklos motyvai, jų intelektualiniai ir emociniai komponentai, tada sportinės veiklos motyvai kelia ir sportinius tikslus (Miškinis, 2002).

Sporto psichologas J. Palaima (1976) pateikia tokias pagrindines sportinės veiklos motyvų grupes:

- laimėjimų motyvacija;
- visuomeniniai ir moraliniai motyvai: pareigos, patriotizmo jausmai;
- noras save išreikšti, įtvirtinti kaip asmenybę;
- noras parodyti save palankiausiu būdu kitiems;
- noras pateisinti trenerio pasitikėjimą, parodyti, kad jo triūsas nenuėjo veltui;
- noras parodyti savo pranašumą, atsirevanšuoti;
- varžytinės kovos poreikis;
- patirti pergalės džiaugsmą;
- meilė sportui, pasirinktai sporto šakai;
- noras išsiugdyti tam tikras fizines ypatybes, psichines savybes (jėgą, išsvermę, drąsą ir pan.)
- noras išbandyti visa tai, kas išmokta per pratybas;



- noras pasidžiaugti savo paties meistriškai atliekamais pratimais ;
- motyvai susiję su noru turėti tam tikrą privilegijų, materialinės naudos;

Pasak R.Malinausko (2003), 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.

K. Miškiniš (2006), iš daugelio motyvacijos teorijų pateikia keletą, tai:

- K. Daviso ir J. Newstromo biheavioristinė teorija, kai motyvai apibrėžiami kaip vidiniai (asmenybės), o stimulai- kaip išoriniai (aplinkos) veiksniai. Poreikiai sukuria įtampą. Individas išnagrinėja jį veikiančius stimulus ir nusprendžia, kurie iš jų tinkamiausi. Nors šis modelis sporto psichologijoje neretai yra efektyvus, tačiau jis neįvertina asmenybės savybių, motyvų formavimosi vidinių ir išorinių mechanizmų (motyvacijos). Motyvacija yra sudėtingesnis darinys. Ji apima ne tik motyvus ir juose glūdinčius poreikius, bet ir interesus (ypatingą nuolatinį žmogaus dėmesį tam tikrai veiklai).
- B. Kretti motyvacijos teorija, kai motyvacija priklauso nuo trijų veiksnių:
  - motyvų susiformavimo laiko;
  - motyvų įsisąmoninimo lygio ir poreikių;
  - susijusių su motyvais, rūšies.
- R. Murery motyvacijos teorija, kai motyvaciją lemia tokie poreikiai:
  - pripažinimo, garbės troškimo;
  - laimėjimų;
  - poreikis garbingai kovoti;
  - bendrauti, dominuoti;
  - poreikis užsidirbti daug pinigų;
- A. Punio motyvacijos teorija, kai motyvacijos raida skirstoma į keturis etapus:
  - natūralus poreikis judėti, sportuoti, teigiamų emocijų laikymas;
  - sportuojama, nes sportas gali būti naudingas ir praversti ateityje;
  - konkretus interesas konkrečiai sporto šakai;
  - didelio meistriškumo siekimas, orientuojantis į rezultatą.
- Herzbergas (1996) papildė Maslow poreikių hierarchijos teoriją. Jis akcentavo, kad asmenybės motyvaciją veikia dviejų veiksnių grupės: palaikymo ir motyvaciniai.
  - Palaikymo veiksniai :
    - treniruotės sąlygos;
    - materialinis atlygis;
    - sportininko ir trenerio santykiai;
    - santykiai su komandos draugais.

- Motyvaciniai veiksniai:
- tobulėjimo galimybės;
- pripažinimo galimybės;
- laimėjimai.

Herzbergo teorija labai panaši į Maslow poreikių hierarchiją. Palaikymo veiksniai atitinka fizinius poreikius (saugumo ir ateities užtikrinimo), motyvaciniai veiksniai susiję su aukštesnių lygių (saviraiškos) poreikiais. Palaikymo ir motyvaciniai veiksniai gali tapti motyvacijos šaltiniu ir priklausyti nuo įvairių poreikių. Kadangi atskirų žmonių poreikiai yra įvairūs, tai jie ir motyvuos skirtingai.

Kaip teigia R. Martens (1999) motyvaciją veikia daug faktorių, tačiau svarbiausių motyvacijos elementų nėra tiek daug ir jie suprantami:

- vidinė ir išorinė motyvacija;
- tiesioginiai ir netiesioginiai motyvacijos metodai;
- kontrolės lokusas;
- sportininko poreikiai ir motyvacija;

Motyvuojant sportininkus būtina atsižvelgti į jų individualias savybes ir prisiminti, kad sporte egzistuoja optimali kiekvienos sporto šakos, kiekvieno sportininko, kiekvienų varžybų motyvacija. Sportininko motyvacijos atsiradimui ir jos raidai, treneris gali pasirinkti tiesioginius metodus arba netiesioginius metodus. Tiesioginiai metodai:

- susitarimas (remiasi išoriniu skatinimu ir laisvėmis);
- identifikacija (motyvacijos pagrindas, tai trenerio santykiai su auklėtiniais);
- internalizacija (motyvacija remiasi paties sportininko vertybėmis ir įsitikinimais, o ne bausmėmis ar skatinimu).

Netiesioginiai metodai, kai keičiama situacija ar aplinka (treniruotės vieta, trenerio neigiamos nuostatos keičiamos į teigiamas, sportininkams patiems leidžiama labiau kontroliuoti situaciją) (K. Miškinis, 2006).

Skirtingas atsakomybės suvokimas už gaunamus paskatinimus ir bausmes – vadinamas kontrolės lokusu. Kai žmonės aiškina, kad jų gyvenimo įvykius nulemia išorinės jėgos (sėkmė, atsitiktinumai), tai jų kontrolės lokusas labiau išorinis, tokio pobūdžio sportininkai orientuoti į atsitiktinumą ir labiau bijo nesėkmės. Vidujai kontroliuojami žmonės, to kas su jais atsitinka nepriskiria vien sėkmei ar atsitiktinumui, jie savo gyvenimo įvykius labiau suvokia, kaip priklausančius nuo jų pačių elgesio (R. Martens, 1999). To pačio autoriaus teigimu, nuo to kuri lokuso kontrolė yra būdinga sportininkui, priklausys ir jo sportiniai rezultatai.

Apibendrinant, būtų galima teigti, kad motyvų pagalba galima reguliuoti sportinę veiklą, kiekvienas motyvas turi tiek teigiamos, tiek neigiamos įtakos veiklos rezultatams. Tinkamai pasirenkant motyvus norimam sportinės veiklos tikslui pasiekti, galima sėkmingai išspręsti iškilusias problemas ir skatinti produktyviau panaudoti potencines galimybes. Ir, kad , motyvacija - tai vidinis stimulus, kuris padeda įgyvendinti turimus poreikius, tikslus, norus.

## **1.5 MOTYVACIJOS SVARBA ORGANIZUOJANT SPORTINĘ VEIKLĄ**

### **1.5.1 Motyvacijos esmė**

Motyvacija, tai psichologinė savybė, lemianti asmens įsipareigojimo laipsnį, į ją įeina veiksniai sukeliantys, nukreipiantys ir palaikantys žmogaus elgesį tam tikra įsipareigojimo kryptimi, tai priemonė, su kurios pagalba vadovas gali sutvarkyti veiklos santykius organizacijoje, jei vadovas žino, kas skatina žmones užsiimti šia veikla, gali pritaikyti užduotis ir atsilyginimą taip, kad priverstų žmones „tiksėti“, taigi žinios apie pavaldinių motyvaciją sujungia strateginius planus kaip „įėjimus“ į santykių projektavimo organizacijoje procesą ( J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert , 2000).

Pasak I. Bučiūnienės (1996) vieni iš pirmųjų klausimų į kuriuos motyvacijos tyrinėtojai ieškojo atsakymų, buvo šie: kas motyvuoja?, kas verčia veikti?, anot autorės žmogaus sąveika su jo veikla yra sąlygojama įvairių vidinių ir išorinių, prieštarų, kartais netgi sunkiai paaiškinamų veiksnių, kurie yra daugelio skirtingų mokslų – vadybos, psichologijos, sociologijos, ekonomikos, filosofijos, politikos, teisės ir kt. tyrimo objektas.

Veiklos motyvaciją, žmogaus elgesį, viltis susijusias su veikla lemia:

- pats individas ( jo amžius, gabumai, sugebėjimai, profesinis pasiruošimas, paveldėtos savybės, auklėjimas, šeima, gyvenimiška patirtis);
- grupė sudaryta iš žmonių atliekančių vienodas užduotis, tarpusavyje susijusių (grupės normos, bendravimas, konfliktai, nusistovėjusios vertybės ir santykiai veikia individualius sprendimus);
- organizacija, savo kultūra ir tikslais vienijanti žmones ir nustatanti jų veiklos pobūdį;
- visuomenė arba socialinė aplinka, kuri persmelkia ir veikia visus tris aukščiau paminėtus lygius (I. Bučiūnienės 1996).

A. Sakalo (2003) teigimu, motyvai retai pasireiškia tiesiogiai, tik iš parodyto aktyvumo, elgsenos galima spręsti apie žmogaus motyvus, dažniausiai veikia ne vienas, bet visas motyvų paketas, kai tam tikroje situacijoje veikia motyvai – jie vadinami aktyviaisiais motyvais, jie

yra dominuojantys, lemiantys konkrečią veiklą, šalia aktyvių motyvų esti ir įpročio motyvų, jie yra bendri ir tik stiprina žmogaus nusistatymą, formuoja pagrindinę elgsenos kryptį, todėl dažnai vadinami požiūriu.

Sąvoka „motyvas“ apima tokias sąvokas kaip stimulus, potraukis, polinkis, veržlumas, nežiūrint į visų šių sąvokų reikšmių atspalvių skirtumus, šių terminų reikšmės parodo veiklos kryptingumo dinamiką ir tam tikras tikslines būsenas (I. Bučiūnienė 1996).

Pagal vyraujančias veiklos priežastis pasirenkami atitinkami veiklos motyvai, motyvavimo sistema labai priklauso nuo žmonių vertybių tipo, pagal A. Maslovo piramidę socialinius motyvus būtų galima suskirstyti:

- Socialiniai motyvai, grįsti bendravimo galimybėmis, meile, priklausomybe ( veiklos vykdymas kolektyve, didesnėje ar mažesnėje grupėje, norima, jog kolektyvas būtų kuo geresnis, kad žmogus jaustu savo vietą, būtų mylimas, ko kolektyvas geresnis, tuo žmogus labiau patenkintas, jau pats priklausimas tam tikrai grupei yra pripažinimo, statuso ar pripažinimo siekimo pagrindas);
- Savęs išraiškos galimybės, per pripažinimą, statusą, prestižą, dėmesį (iš dalies tai susiję su pirmosios grupės motyvais, tačiau čia keliami didesni reikalavimai pripažinimui, nebesitenkinama formalia priklausomybe, siekiama, kad būtų atlikti neformalūs pripažinimo aktai);
- Savęs ugdymo motyvai yra tikrieji augimo motyvai ( žmogus siekia, kad veikla jam būtų tikrai maloni, įdomi, kad jis galėtų tobulėti pagal poreikius ir sugebėjimus) (A. Sakalas 2003).

Motyvavimas suprantamas kaip judėjimo, veiklos priežastis, kuri skatina veikti, daryti, dažniausiai yra žinomos išorinės veiklos priežastys ( geras atlygis, pripažinimas, geri santykiai kolektyve, pasitenkinimas veikla), o tikrosios veiklos priežastys gali būti paslėptos, kartais jos nedeklaruojamos sąmoningai (A. Sakalas, V. Šilingienė 2000).

Anot I. Bučiūnienės (1996), C. Vermot – Goud pateikia, kaip organizacija turėtų motyvuoti:

- Motyvuoti vizija ir pavyzdžiu:
  - apibrėžti bendras vertybes ir vadovautis jomis;
  - užtikrinti visų pavaldinių supratimą;
  - kasdieniniu pavyzdžiu patvirtinti, kad organizacijos keliami reikalavimai atitinka tikslus.
- Motyvuoti kompetencija ir pasitikėjimu:
  - nustatyti tikslus, nes aktyviai dalyvaujant organizacijos tikslų įgyvendinime, žmonės įsipareigoja;
  - nustatyti realius, bet pastangų reikalaujančius tikslus, nes tai sukelia reikalingumo jausmą;
  - suteikti savikontrolės priemones, nes tai patvirtina, kad yra gerbiami ir laikomi partneriais;

- suteikti teisę suklysti, nes ji tampa žinių šaltiniu.
- Motyvuoti naudingumo jausmu ir įpareigojimu.
- Motyvuoti tinkamai įvertinant sėkmę:
  - padėti pasiekti sėkmę;
  - kuo sunkiau ji yra pasiekama, tuo vertingesnė pavaldinių akyse;
  - kuo labiau žmogus jos trokšta, tuo jis vertingesnis organizacijai.
  - skatinti visą kolektyvą, o ne pavieniui;
  - vadovavimas, įvertinant sėkmę yra labiau motyvuojantis, nei išryškinant klaidas;
  - kompleksiskai panaudoti visus atlygio elementus.
- Motyvuoti iššūkiiais ir viltimis:
  - palikti kiekvienam tam tikrą veiklos laisvę, kuri leidžia išmokti ir praturtinti asmenybę;
  - suteikti vystimosi perspektyvas (esminis motyvavimo veiksnys);
  - pabrėžti, kad tobulėjimas praplečia sugebėjimus.

Anot A. Sakalo, V. Šilingienės (2000), motyvavimo teorijose svarbią vietą užima sąvoka atlyginimas, kai kalbama apie motyvaciją ši sąvoka turi daug platesnę reikšmę nei pinigai. Atlyginimas yra visa tai, ką žmogus brangina, vertina, tačiau žmonių vertybės yra labai skirtingos, todėl ir to paties atlyginimo supratimas gali būti skirtingas, atlyginimas gali būti dvejopas: vidinis ir išorinis.

Vidinį atlyginimą suteikia pati veikla, tai pasitenkinimas pasiektu rezultatu, reikšminga užduotim, savigarba, draugyste, bendradarbiavimu. Vadovui paprasčiausias būdas užtikrinti vidinį atlyginimą, tai sudaryti geras sąlygas darbui, duoti aiškias užduotis.

Išorinis atlyginimas, tai dažniausiai tai su kuo tiesiogiai žodis atlyginimas visiems asocijuojasi, jis priklauso ne nuo paties darbo, jį suteikia vadovas. Tai alga, pripažinimas, papildomi apdovanojimai.

Apžvelgiant šį poskyrį, galima išskirti, jog motyvacijos efektyvumui yra svarbu įvertinti kokie motyvai ir kokie veiksniai sąlygoja, kad žmogus užsiima būtent ta veikla.

### **1.5.2 Motyvacijos teorijų apžvalga**

Pasak J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert (2000), motyvacijos teorijos turinys padeda suprasti dinamišką santykių pasaulį kuriame gyvuoja kasdieniniai vadovų ir jiems pavaldžių žmonių ryšiai, kiekviena motyvacijos teorija mėgina apibūdinti kokie žmonės yra ir kokie gali tapti, todėl teigiama, kad motyvacijos teorijos išreiškia ypatingą požiūrį į žmones.

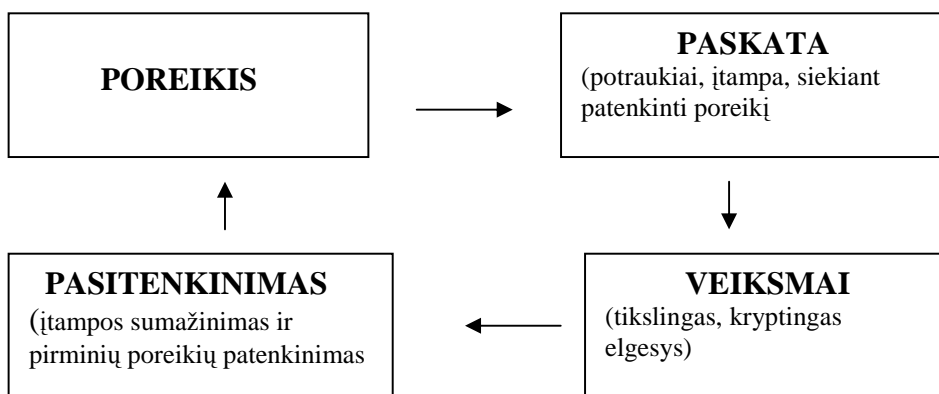
Frankas Landy ir Wendy Becker, pastebi, kad motyvacijos tyrimai, vis dar aktyvios varžytuvės surasti patį geriausią būdą, kaip galvoti apie motyvaciją, jie daugelį šiuolaikinių požiūrių į motyvacijos teoriją bei praktiką suskirstė į penkias teorijų kategorijas:

- poreikių;
- pastiprinimo;
- teisingumo;
- lūkesčių (vilčių);
- tikslų nustatymo.

### Poreikių teorija

Anot I. Bučiūnienės (1996), poreikis yra žmogaus aktyvumo šaltinis, iš poreikių aktualizacijos išplaukia interesai, tai žmogaus nusistatymas objekto atžvilgiu, dėmesio kryptingumas, interesų nebuvimas gimdo pasyvumą, nuobodulį, apatiją, nusivylimą užsiimama veikla.

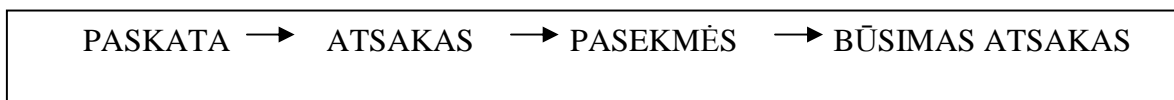
Poreikių teorija dėmesį telkia į tai ko žmogui reikia, kad gyventų pilnavertį gyvenimą, remiantis šia teorija, asmuo motyvuotas tada, kai jis dar gyvenime nepasiekė tam tikro pasitenkinimo lygio. Patenkintas poreikis nebe motyvuoja, esminė poreikių teorijos logika parodyta paveiksle (1). ( J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert , 2000).



Paveikslas 1

### Pastiprinimo teorija

Anot J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert ( 2000), ši teorija rodo , kaip ankstesnio elgesio pasekmės veikia ateities veiksmus per cikliško suvokimo procesą, šį procesą galima pavaizduoti taip, paveikslas (2).



Paveikslas 2

Žmogaus elgesiui, o ypač jo individualioms ypatybėms paaiškinti remiamasi prielaida, kad asmenybės elgesys yra jo suvokimo ir laukimo susijusio su situacija ir galimomis jo pasirinkto elgesio pasekmėmis, reikšmingumas kurį subjektas priskiria pasekmėms nustatomos pagal jo vertybines nuostatas, kurios dažniausiai apibūdinamos „motyvo“ sąvoka (I. Bučiūnienės 1996).

Pastiprinimo teorija, tai būdas susieti motyvaciją su elgesiu, žmogaus elgesys (atsakas), kurį skatina situacija (paskata), yra tam tikrų pasekmių priežastis, jei šios pasekmės teigiamos, tai tikėtina, kad ir ateityje žmogus panašiai reguos į panašias situacijas, jei tos pasekmės yra nemalonios, tai asmuo tikriausiai pakeis savo elgesį, kad ateitį jų išvengtų. ( J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert , 2000).

### Teisingumo teorija

Dauguma teisingumo teorijos tyrimų dėmesį kreipia į materialinį atlygį, kaip svarbiausią atlygio elementą. Ši teorija remiasi nuostata, kad yra labai svarbu, kaip pats žmogus vertina gautą atlygį, ar laiko jį teisingu, ar ne. Jei esama situacija žmogui atrodo neteisinga, atsiranda įtampa, kurios jis bando atsikratyti keisdamas savo elgesį, asmuo manantis, kad jo atlygis yra per mažas „stengiasi“ situaciją pataisyti įdėdamas mažiau pastangų ( A. Sakalas,2003).

### Lūkesčių (vilčių) teorija

Anot J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert ( 2000), ši teorija grindžiama keturiomis nuostatomis apie elgesį organizacijoje:

- elgesį lemia individo ir aplinkos veiksnių derinys;
- individai priima sąmoningus sprendimus, pasirinkdami savo elgesį organizacijoje;
- individų tikslai, poreikiai ir norai yra skirtingi;
- individai priimdami sprendimą, kokį elgesį rinktis, pasirinks tą, kuris jų manymu padės pasiekti pageidaujama rezultatą.

Vilčių teorija leidžia suprasti, jog vadovas santykiuose su jam pavaldžiais žmonėmis, turėtų vienu metu dėmesį kreipti į daugelį veiksnių:

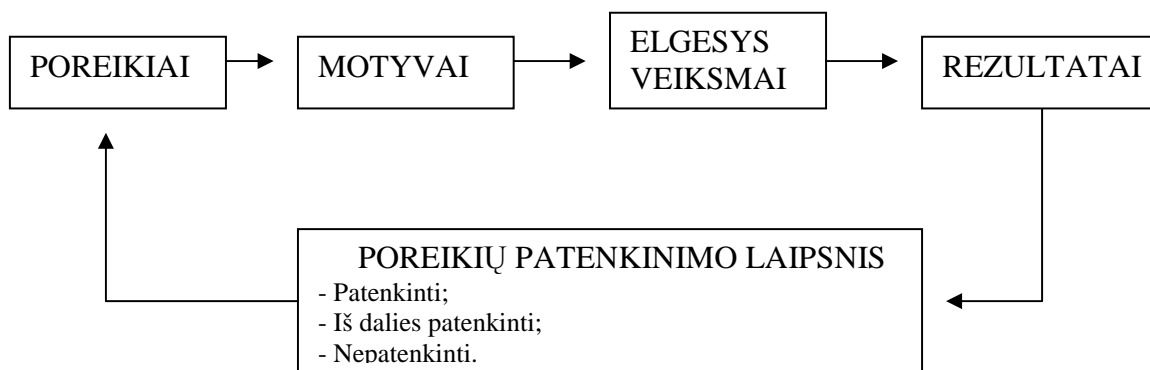
- išsiaiškinti , kokį atlygį vertina žmogus;
- nustatyti , kokio rezultato vadovas pageidauja;
- užtikrinti, kad pageidaujamas rezultatas būtų realiai pasiekiamas;
- susieti atlygį su rezultatu;
- išsiaiškinti, kokie veiksniai galėtų trukdyti atsilyginimo efektingumui;
- įsitikinti, kad atlygis yra adekvatus ( J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert , 2000).

## Tikslų nustatymo teorija

Ši teorija didelį dėmesį skiria pačių tikslų formulavimui ir siekimui. Tikslai puikiai skatina tiek individo, tiek grupės darbą, jei pavaldiniai patys dalyvauja nustatant tikslus motyvacija yra stipresnė, jei pavaldinys neturės gabumų ir sugebėjimų reikalingų tikslui pasiekti, motyvuotas jis nebus. Natūralus žmogaus polinkis formuoti tikslus ir jų siekti yra naudingas tik tada, kai žmogus supranta ir pripažįsta konkretų tikslą ( J. Stoner, E. Freeman, D. Gilbert , 2000).

### **1.5.3 Poreikiai motyvavimo pagrindas**

Pasak A. Sakalo, V. Šilingienės (2000), poreikiai yra labai svarbus veiksnys organizacijos valdyme, žmonės aktyviai sieks organizacijos tikslų, kai bus tikri, kad drauge patenkins ir savo poreikius, todėl vadovas norėdamas sėkmingai motyvuoti , kad būtų siekiami organizacijos tikslai, būtinai privalo žinoti ir įvertinti pavaldinių poreikius. Žmonių poreikiai, psichologinis darbo klimatas yra galinga darbo našumą veikianti jėga, vadovas turėtų žinoti, kad rezultatai bus geresni, kai pavaldiniams bus ne tik išaiškinama ko iš jų norima, bet ir suteikiama, ko jie nori. Motyvavimo per poreikius modelis pateikiamas paveiksle (3).



Paveikslas 3

Psichologai teigia, kad žmogus turi poreikį, kai jaučia fiziologinį arba psichologinį ko nors trūkumą, motyvacijos teorijos bandė šiuos poreikius suklasifikuoti pagal tam tikrus kriterijus, nors apibrėžimo priimtino iki šiol nėra, tačiau dauguma mokslininkų sutaria, kad poreikius galima klasifikuoti į dvi grupes:

- Pirminius, tai fiziologinės kilmės, paprastai įgimti (maisto, vandens, oro, miego ir t.t. poreikiai).



- Antriniai, tai psichologinės kilmės (pasiekimo, pagarbos, prestižo ir t.t. poreikiai), šie poreikiai suvokiami sukaupus patirtį, o žmonių sukaupta patirtis yra skirtinga, todėl antriniai poreikiai skiriasi daug labiau nei pirminiai (A. Sakalas 2003).

A. Alderferio poreikių teorijoje teigiama, kad vienu metu žmonių motyvų priežastimi gali būti įvairių lygių poreikiai (pvz. tuo pat metu žmogų gali motyvuoti noras turėti pinigų, turėti draugų ir galimybė tobulėti), vadovas norėdamas motyvuoti tikslingam darbui, turi patenkinti bent vieną iš šių poreikių. A. Alderferis mano, kad nebūtina patenkinti žemesniųjų poreikių, kad atsirastu aukštesnieji, jie gali egzistuoti kartu, taip pat labai svarbus jo teorijos momentas, tai atvirkštinio proceso galimybė. Jei aukštesniajame poreikių lygyje žmogaus žemesnio lygio poreikiai nepatenkinami, jis regresuoja ir nusileidžia į pradinį lygį, be to ir jau patenkinti poreikiai gali būti darbo motyvatoriai, jei jie kompensuoja nepatenkintuosius, (pvz. gali būti, kad ne vienas pavaldinys sutinka kęsti netinkamą vadovo elgesį, jei už savo atliktą darbą gauna gerą atlygį) (A. Sakalas, V. Šilingienė 2000).

## **1.6 MOTERŲ YPATUMAI SPORTE**

Kiekvienas žmogus yra unikalus ir nepakartojamas, turi savitą charakterį, gebėjimus, patirtį, įsitikinimus ir kitus savitumus, kad nekiltų įvairių sunkumų dirbant su sportininkais reiktų atsižvelgti į žmogaus ypatumus, tokius kaip amžius, lytis (Miškinis, 1998).

Mergaitės mažiau domisi sportu, pastebima tendencija, jog merginos ypač mažiau domisi sportu paauglystės amžiuje, be to jos lengvai gali pasitraukti iš sportinės veiklos. Kodėl taip yra, pirmiausia deklaruojamas, kad sporte tiek vyrai, tiek moterys turi lygias galimybes, realiai ši lygybė tėra mitas. B. McPhersonas, J. Curtis, J. Loy mini kelis faktorius, kurie lemia tą nelygybę:

- tiesiog yra mažiau komandų, čempionatų, lygų, kuriose moterys galėtų dalyvauti;
- geriausios sporto bazės, bei patogiausias laikas dažniausiai skiriamas sportuojantiems vyrams;
- olimpinėse žaidynėse mažiau rungčių, kuriose dalyvauja moterys;
- moterų sportui skiriama daug mažiau lėšų iš valstybinių ir privačių institucijų, piniginiai prizai taip pat mažesni (Šukys, 2002).

R. Malinausko (2010) teigimu, mergaitės pasyvesnės pasirinkdamos sporto šaką, dažniau pasitiki tėvų sprendimu, į pratybas eina, kai pakviečia treneris.

Pasak S. Šukio (2002) priežastys dėl ko merginos sportuoja, tai pasitenkinimas aktyvia veikla, pasirinkta sporto šaka, pirmumo teikimas aktyviai veiklai, savarankiškumas, tėvų, trenerių ar draugų parama, patogios ir prieinamos sportavimo sąlygos.

Paanalizavus moterų ypatumus sporte, pasak N. Stambulovos (1999) pradiniam sportinės karjeros etape, moterims būdingiausios tokios savybės: aktyvumas, atkaklumas, optimizmas, karjeros viršūnėje vyrauja organizuotumas, savarankiškumas, savitvarda, savarankiškumas, polinkis į savianalizę, komunikabilumas, vyrauja šie motyvai:

- domėjimasis sportu, noras sportuoti;
- bendravimas su komandos draugėmis;
- noras treniruotis, siekti užsibrėžtų sportinių tikslų.

Sportinės karjeros viršūnėje būdingas motyvacijos sustiprėjimas, pasireiškia motyvai, tokie kaip polinkis sėkmės siekimo, bendravimo su komandos nariais, siekimas gerai atrodyti. Moterims sportininkėms būdinga ankstyvesnė sportinės karjeros viršūnė ir pabaiga, moterims baigiamuoju karjeros etapu siekiai jai būna jau nebeaktualūs, sėkmės siekimo tendencija nebūdinga, šiuo etapu atsiskleidžia grožio troškimo motyvas. Taipogi moterys sportininkės mažiau orientuotos į laimėjimus, mažiau mėgdžioja garsius sportininkus, moterims mažiau aktuali „žvaigždžių liga“, joms yra svarbus ritualas prieš rungtynes, santykiai su treneriu, nes jos susirūpinusios savo psichologiniu parengtumu rungtynėms (Stambulova, 1999).

Labai svarbūs geri santykiai su treneriu, bet ir labiau linkusios į konfliktus su treneriu, moterims santykiai komandoje esminę reikšmę įgyja tik sportinės karjeros viršūnėje ir pabaigoje. Moterims nėra toks svarbus tobulinimosi motyvas susijęs su fiziniu tobulėjimu, joms pakankamai gerai sekasi derinti sportą su studijomis, ar kitais pomėgiais, moterys mažiau išgyvena neigiamas emocijas, baigdamos sportinės karjeros etapą, jos anksčiau susimąsto dėl ateities planų, greičiau persiorientuoja, jos greičiau įveikia baigimo krizę ir lengviau adaptuojasi naujose gyvenimo situacijose (Malinauskas, 2010).

Paauglių pasirinkusių krepšinį, svarbiausi motyvai, tai stiprus noras bendrauti su kitais, pasitenkinimas žaidžiant, tobulėjimo troškimas (Stonkus, 2003)

R. Malinauskas (2003) pažymi, kad paauglystėje dar sunku spręsti moralines dilemas, dėl to reiktu padėti sieti sportininko valios, elgesio, komunikacinių ir kitų savybių, formavimą su jų motyvacinės sferos lavinimu, reikia palaikyti ne tik sportinę motyvaciją, bet ir mokymosi bei hobiaus motyvaciją, visa kas padeda sportininkui tapti asmenybe, kadangi tai svarbu sportinei ir gyvenimo karjerai.

Tai tarpsnis, kai mergaitėms išorinis pasaulis pilnas paslapčių, bet geriau susigauoda savyje, jos ieško idealo, dėl kurio verta gyventi (Žilienė, 1997).

Kaip teigia S. Stonkus (2003), kad vienas svarbiausių paauglio veiklos motyvų yra jo siekimas užtikrinti savo socialinį statusą, o siekimai priklauso nuo aspiracijų, t.y. geidimo ar ko nors siekimo, lygio, tai kaip paauglys vertina save, savo asmenybės ypatumus bei jėgas, kurios turėtų garantuoti jo veiklos ir elgesio sėkmę, jo socialinį rangą.

Pasak D.Žilienės (1997), devintoje, dvyliktoje klasėje veržiasi objektyviai suvokti pasaulį, tai savarankiško mąstymo lavinimo laikotarpis, ateina savarankiškų sprendimų, vertinimo metas. Aštuoniolikmečiai nori suvokti galimybes, jie ruošiasi ateičiai, šiuo laikotarpiu bunda asmenybė.

K. Miškinis (1998) teigia, kad 17-18 metais sparčiai formuojasi moralinės nuostatos, nusistovi charakterio bruožai, tokiam amžiuje baigiasi fizinė branda, tampama suaugusiais žmonėmis.

Dirbant su šio amžiaus sportininkais reikėtų žinoti, kad sparčiai lavėja savimonė, atsiranda poreikis suvokti ir įvertinti savo asmenybės dorovines ir psichines savybes pagal konkrečius tikslus ir siekius, ryškėja savigarba, ji skatina pažinti ir sudėtingesnius savo asmenybės bruožus, kaip orumą, pareigas, garbė ir kt., kurie būtini siekiant didesnių tikslų, atsiranda stiprus saviugdų poreikis, kuris turėtų būti visai skatintinas (Miškinis, 1998).

Šiame etape sportiniai tikslai tampa pagrindiniais gyvenimo tikslais, patirtis įgyta sporte, sportininkui yra tiek reikšminga, kad pradeda vaidinti pagrindinį vaidmenį profesinio asmenybės apsisprendimo procese. Šiuo etapu gali būti išgyvenamos tokios krizės kaip, perėjimas į didįjį sportą, perėjimas iš jaunimo į suaugusiųjų sportą, perėjimas į profesionalųjį sportą (Malinauskas, 2003).

Humanistinė Valdorfo pedagogika, teigia kad žmogus keičiasi maždaug kas septynerius metus, anot R. Šteinerio antrąjį gyvenimo laikotarpį, kuris prasideda 21 metais ir tęsiasi iki 42 metų, galima suskirstyti į tris tarpsnius. Pirmasis tarpsnis (21-28 m.), kai gimsta aukštesnysis „Aš“, kuris veikia visą žmogų, skatina pažinti pasaulį, atsiverti jam, kūrybiškai veikti, tai veržlumo, siekių metai. Antrasis tarpsnis (28-35 m.), kai žmogus blaiviau pažvelgia į save, geriau jaučia ką gali ir ko ne, moterys šį tarpsnį išgyvena sunkiau, tačiau ima labiau vadovautis protu. Šioje fazėje atsižvelgiant į žmogaus asmenines savybes, ryškiausiai pasireiškia materialiniai poreikiai. Trečiajame tarpsnyje (35-42 m.) ateina vertybių krizė, naujų paieška (Žilienė, 1997).

Knygoje „Trenerio etika“, pateikta keletą moteriai būdingų psichikos ypatumų, moters valia paprastai vidutiniška, dažniau mąstymas konkretus, vaizdinis ir priklausomas nuo jausmų, moterys linkusios prisitaikyti, turi gebėjimą keistis, pasižymi išstverme kur reikia ilgalaikių pastangų, mažiau linkusios prisiimti atsakomybę, eksperimentuoti ir rizikuoti, agresyvumas pasireiškia labiau dėl asmeninių, ne dėl dalykinių motyvų ( Miškinis, 1998).

Apibendrinant, kiekviename sportinės veiklos etape, pasireiškia skirtingi motyvai, kurie siejasi ir su tik moteriai būdingais ypatumais.

## 2. METODIKA IR TYRIMO ORGANIZAVIMAS

### 2.1 TYRIMO METODAI

#### 2.1.1 Mokslinės literatūros analize

Mokslinės literatūros analizė ir apibendrinimas padėjo atskleisti darbo aktualumą, problemą, formuoti tikslus ir uždavinius, numatyti tyrimo teorinę ir praktinę reikšmę, pasirinkti tyrimo objektą, tyrimo metodus, duomenų rinkimo ir analizės apdorojimo metodus.

#### 2.1.2 Anketinė apklausa

Krepšininkų motyvacijai tirti naudotas sportavimo motyvų aprašas sudarytas remiantis (Gill ir kt., 1983). Apraše išskirtos septynios motyvų skalės (1 lentelė). Anketa pateikta priede.

1 lentelė

#### Sportavimo motyvų aprašo skalė ir ją sudarantys teiginiai

Skalė	Skalę sudarantys teiginiai
Meistriškumas	-Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius; -Patinka siekti laimėjimų/pergalių; -Man patinka varžytis; -Noriu palaikyti gerą sportinę formą; -Noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų; -Noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą;
Prestižas/pripažinimas	-Patinka būti svarbia reikšminga; -Man patinka laimėti; -Noriu būti pripažinta; -Noriu būti populiari; -Artimieji skatina tobulėti ir atstovauti šalies rinktinei;
Kolektyviškumas	Patinka komandinė dvasia; -Patinka būti komandos nare; -Patinka komandinis darbas; -Patinka treneris (-ė) -Patinka būti su savo komandos draugėmis;

Emocijos	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Patinka išgyvenamas jausmas, kad stengiuosi, įtempiu jėgas;</li> <li>-Sportavimas yra savotiškas iššūkis;</li> <li>-Nemėgstu būti nugalėta;</li> <li>-Sportavimas suteikia teigiamų emocijų;</li> <li>-Patinka sportinis jaudulys;</li> </ul>
Saviraiška	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patinka daryti tai kas gerai sekasi;</li> <li>- Patinka būti aktyviai;</li> <li>- Sportavimas stiprina mano vertę kitų akyse;</li> <li>- Tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų gebėjimus;</li> <li>- Patinka keisti aplinką, ištrūkti iš namų;</li> </ul>
Tautiškumas	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Noriu atstovauti už savo šalies rinktinę;</li> <li>- Noriu dėvėti rinktinės sportinę aprangą;</li> <li>- Patinka, kai prieš rungtynes girdžiu savo šalies himną;</li> </ul>
Materialinė gerovė	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlygio dydis, tai pagrindinis veiksnys kuris mane skatina žaisti ir stengtis tobulėti;</li> <li>- Atlygio dydis svarbus, tačiau ne pagrindinis veiksnys;</li> <li>- Materialinė paskata mobilizuoja geresnių rezultatų siekimui;</li> <li>- Svarbiausia skatinimo priemonės visų pirma materialinės, tada moralinės;</li> </ul>

### 2.1.3 Matematinės statistikos metodai

Matematinės statistikos skaičiavimai atlikti taikant kompiuterių programą MS Excel (Gulbinas, 2002). Skaičiuoti tiriamųjų atsakymų į anketinius klausimus įverčių aritmetiniai vidurkiai. Tyrimo duomenys pateikti grafikuose ir lentelėse (tiriamųjų atsakymų į skalės teiginius vidutiniai įverčiai).

## 2.2 Tyrimo organizavimas

Darbo rengimas vyko keturiais etapais.

**Pirmas etapas.** Buvo formuojama tyrimo idėja: siekta teoriškai pagrįsti skirtingo meistriškumo krepšininkų motyvacijos sportui svarbą.

**Antras etapas.** Analizuojama literatūra formuojami tyrimo probleminiai klausimai: tyrimo objekto, hipotezės, tikslo, uždavinių nusakymas, tyrimo metodikos kūrimas.

**Trečias etapas.** Tyrimo organizavimas ir atlikimas: vykdyta anketinė apklausa, siekiant išsiaiškinti motyvaciją sportavimui. Anketinėje apklausoje dalyvavo Lietuvos moterų krepšinio lygoje žaidžiančių komandų „Sūduva“, „Kibirkštis“, „Utena“, „Aistės“, „Fortūna“, „Sirenos“ „Rūta“, „Jaunieji talentai“ krepšininkės, bei Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjos. Anketas tiriamosios pildė prieš arba po rungtynių.

**Ketvirtas etapas.** Atlikta analizė ir interpretavimas: susisteminta tyrimo gauta informacija, parengta tyrimo ataskaita, suformuluotos išvados ir rekomendacijos.

### 2.3 Tiriamosios

Tiriamosios Lietuvos moterų krepšinio lygoje dalyvaujančių komandų „Sūduva“, „Kibirkštis“, „Sirenos“ „Utena“, „Aistės“, „Fortūna“, „Rūta“, „Jaunieji talentai“ krepšininkės lietuvės, ir Lietuvos moterų krepšinio rinktinės krepšininkės. Anketinėje apklausoje dalyvavo iš viso 90 krepšininkių. Siekiant atsakyti į tyrimo uždavinius, Lietuvos moterų krepšinio lygoje dalyvaujančios komandos buvo suskirstytos į tris meistriškumo grupes, kurios buvo suskirstytos pagal Lietuvos moterų krepšinio lygos 2013-2014 m. reguliariojo čempionato rezultatus. Lietuvos moterų krepšinio rinktinė išskirta atskiroje skiltyje. ( 2 lentelė).

2 lentelė

Krepšininkių paskirstymas meistriškumo grupėse

	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
	Didžiausio	Didelio	Mažesnio	Mažiausio
Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjos		„Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų žaidėjos	„Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ komandų žaidėjos	„Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ komandų žaidėjos
Tiriamųjų skaičius	10	17	31	32

### 3. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APTARIMAS

Sportininką nuolat veikia aktyvi motyvacinė sistema, kartu su troškimais ji sudaro dinamišką motyvacinį lauką, kuris labai lanksčiai nustato tikslus ir jų įgyvendinimo priemones. Visa tai suformuoja tam tikrus sportininkų bruožus ( Malinauskas, 2010).

Anot K.Miškinio (2006) norint žinoti kodėl pakito sportininko veikla ar elgesys, reikia sužinoti (diagnozuoti) motyvus, motyvo veiksniais gali būti poreikiai, interesai, nuostatos, emocijos, ketinimai ir t.t, šie veiksniai aktualiomis situacijomis tampa motyvais – veiksmų paskatomis.

R. Martens ( 1999) teigia, kad jei egzistuoja motyvacijos paslaptis, tai ji galėtų būti būtent sportininko poreikių supratimas.

Anot I. Bučiūnienės (1996), poreikis yra žmogaus aktyvumo šaltinis, iš poreikių aktualizacijos išplaukia interesai, tai žmogaus nusistatymas objekto atžvilgiu, dėmesio kryptingumas, interesų nebuvimas gimdo pasyvumą, nuobodulį, apatiją, nusivylimą užsiimama veikla.

Pasak R. Malinausko (2010) motyvacija, tai ne tik motyvų visuma, bet dar ir interesai bei vidiniai ir išoriniai motyvų susidarymo mechanizmai, skirtingo meistriškumo sportininkus skatinti gali ne tik vidiniai veiksniai, bet ir materialiosios vertybės, interesai, požiūriai, nuostatos, įsitikinimai. Sportininko motyvų raida yra sudėtinga, retai veikia kuris nors vienas motyvas, dažniausiai veikia motyvų kompleksas, tačiau paprastai išryškėja ir tampa svarbiausiu, vyraujančiu kuris nors vienas iš jų, kuris vėliau gali pakeisti naujus, dar nebuvusius komplekso motyvus, arba gali sutvirtėti ir virsti ilgiau ar trumpiau veikiančiu motyvu.

L. Meidaus (2005) teigimu, motyvacija vyksta situacijų ir asmenybės savybių dėka, todėl skatinant motyvaciją būtina įvertinti situacijas ir asmenybės savybes, būtina įvertinti motyvų visumą, nepamiršti, kad tai vadovas (treneris) atlieka tiesioginį ir netiesioginį poveikį motyvacijai.

Motyvuojant sportininkus būtina atsižvelgti į jų individualias savybes ir prisiminti, kad sporte egzistuoja optimali kiekvienos sporto šakos, kiekvieno sportininko, kiekvienų varžybų motyvacija ( Miškinis, 2006).



### 3.1 KREPŠININKIŲ MEISTRISKUMO MOTYVŲ SVARBA

Pati aukščiausia veiklos išmokimo pakopa vadinama meistriškumu. Meistriškumas yra tobulas veiksmų atlikimo būdas, paremtas žiniomis, mokėjimais ir įgūdžiais. (Jacikevičius, 1996).

Kaip teigia K. Muckus (2006) sportinis meistriškumas apibūdinamas specialių judėjimo veiksmų, kuriuos sportininkas moka atlikti, visuma ir tų veiksmų atlikimo kokybe. Vertinant sportinį meistriškumą, reikia vertinti ne tik kiekybę išmoktų veiksmų, bet ir kokybę, kadangi ne visi sportininkai įvaldo visus technikos veiksmus, o ir išmoktus veiksmus atlieka ne vienodai gerai. Be to, ne visi technikos veiksmai, nors atliekami idealiai taisyklingai ir tiksliai, padeda pasiekti didelių sportinių rezultatų.

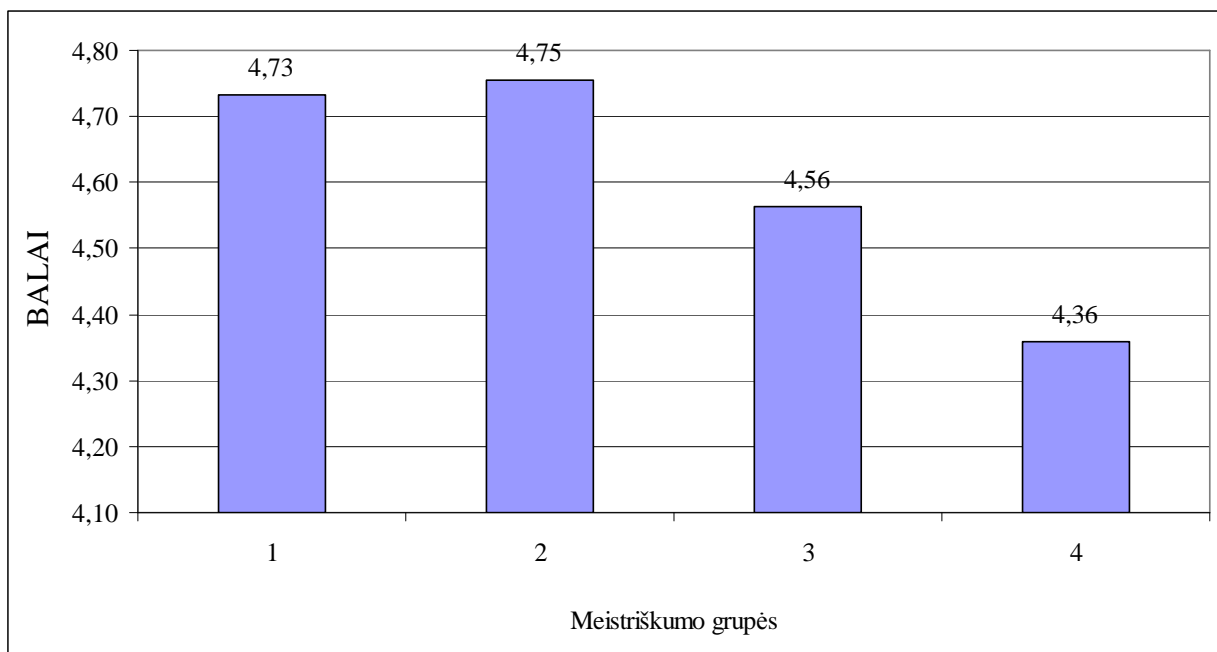
Kaip teigia P. Karoblis (2005), kad valia, darbštumas, gebėjimas išverti, kovingumas, gera motyvacija, noras dirbti ir būti stipresniam, idėjiškumas – viso to reikia didelio meistriškumo sportininkui.

Anot R. Malinausko (2010), didelio meistriškumo krepšinio žaidėjams reikalingos tokios psichologinės asmenybės savybės kaip: aukšto lygio sensorinė ir perceptinė veikla (intensyvus, koncentruotas dėmesys, greita sensomotorinė reakcija); operatyvus taktinis mąstymas; tvirto charakterio bruožai; emocinis pastovumas; stipri valia; stipri individuali ir komandinė motyvacija.

Sportininkų, siekiančių didelio meistriškumo, svarbiausias tobulėjimo būdas – kuo geresnis individualių fizinių ypatybių ugdymas. (Karoblis, 1999)

Pasak S.Kregždės (2003), labai daug veiksnių nulemia sportininko rezultatus, bet meistriškumas užima ypatingą vietą, tačiau dar įtakoja ir gebėjimai, intelektas, kuriuos treneris bei pats sportininkas paverčia mokėjimais, įgūdžiais, sportinėmis žiniomis, kurių darni sistema ir susieja į sportinį meistriškumą.

Didelio meistriškumo sportininko veiklos svarbiausi ypatumai pasak R. Malinausko (2010), laimėjimai sporte, tai pagrindinis tikslas. Didelio meistriškumo sportininkui tenka išverti labai didelį fizinį ir psichinį krūvį, be to, keliami didžiausi reikalavimai sportininko rezultatui, didelio meistriškumo sportininkas turi būti pasirengęs iškęsti pačius įvairiausius gyvenimo sunkumus.



4 pav. **Krepšininkių meistriškumo motyvų svarba sportui**

Meistriškumo motyvai panašiai vertinami visų meistriškumo grupių krepšininkių (4 pav.). Didžiausiais balais meistriškumo motyvus įvertino didelio meistriškumo ir didžiausio meistriškumo krepšininkės, atitinkamai (4,75 balo) ir (4,73 balo). Mažiausio meistriškumo krepšininkės „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ komandų žaidėjos meistriškumo motyvą įvertino žemiausiu balu (4,36 balo), o mažesnio meistriškumo „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ komandų žaidėjos (4,56 balo). Tad galime teigti, kad meistriškumo motyvas panašiai svarbus visoms krepšininkių grupėms, tačiau pastebima tendencija, kad augant meistriškumui, didėja ir meistriškumo motyvų svarba sportui.

**Atsakymų į skalės „Meistriškumas“ teiginių įvertinimai**

3 lentelė

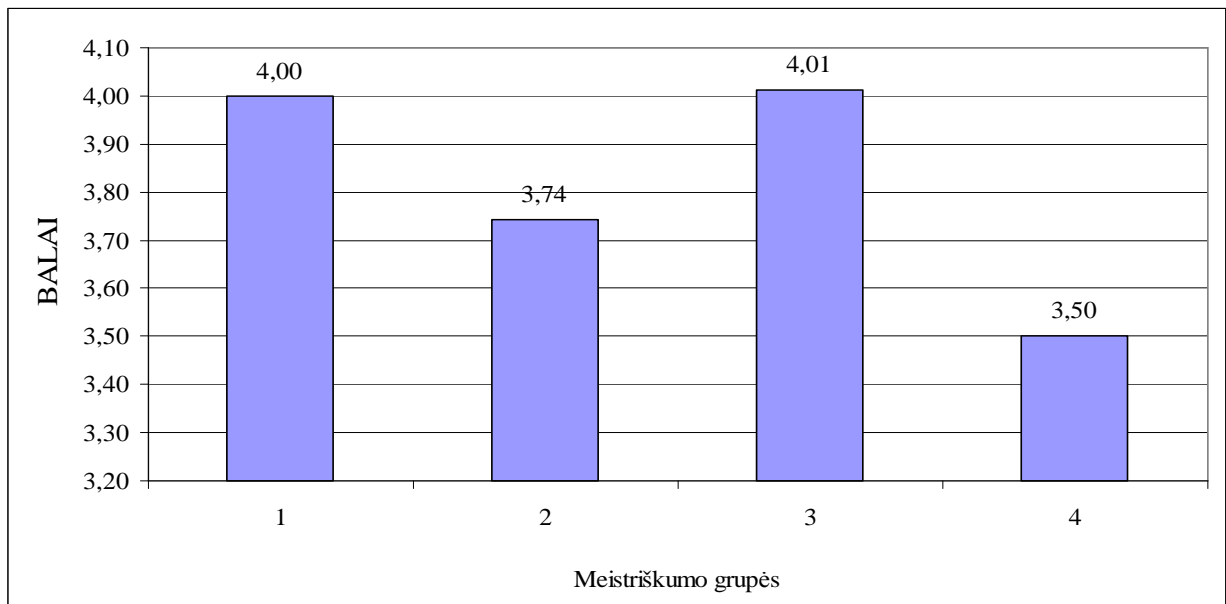
TEIGINYS	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius;	4,90	4,71	4,58	4,50
Patinka siekti laimėjimų/pergalių	4,90	4,76	4,71	4,69
Patinka varžytis;	4,50	4,71	4,29	4,06
Noriu palaikyti gerą sportinę formą;	4,40	4,65	4,61	4,06
Noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų;	4,70	4,82	4,61	4,34
Noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą	5,00	4,88	4,58	4,50

Skalės „Meistriškumas“ teiginių įvertinimai, atsižvelgiant į meistriškumo grupes (3 lentelė) rodo, kad meistriškumo motyvo teiginiai panašiai vienodai reikšmingi visoms meistriškumo grupėms. Teiginiai (noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius – 4,90 balo; patinka siekti laimėjimų/pergalių – 4,90 balo; noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą –5,00 balo) palankiausiai buvo įvertinti aukščiausio meistriškumo grupės, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjų. Motyvas, kad (noriu palaikyti gerą sportinę formą – 4,65 balo; patinka varžytis – 4,71 balo; noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų – 4,82 balo;) aukšto meistriškumo krepšininkėms, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų žaidėjoms buvo reikšmingiausi. Apibendrinant, pagal teiginių įverčius būtų galima teigti, kad aukščiausio ir aukšto meistriškumo krepšininkėms, nežymiai, bet meistriškumo motyvai labiau svarbūs nei žemesnio ir pačio žemiausio meistriškumo krepšininkėms.

### **3.2 KREPŠININKIŲ PRESTIŽO/PRIPAŽINIMO MOTYVŲ SVARBA**

Sportas yra vienas iš nedaugelio kelių, kuriame jaunimas, panaudodamas fizines galias, gali parodyti savo gebėjimą pasiekti tam tikras aukštumas, kurios paprastai neprieinamos užsiiminėjantiems tik intelektualia veikla žmonėms. Dauguma sportininkų žino, kad pasiekimai sporte kelia jų prestižą visuomenėje. Jau mokykloje reikalingas tam tikras fizinių galimybių lygis, padedantis susikurti palankią atmosferą (Meidus, 2005).

Anot R. Malinausko (2010), sportininkai turintys tiek gerus rezultatus, tiek prastus, nori patirti pasididžiavimą, pripažinimą ir vengia gėdos, bet dėl savo asmeninių savybių skirtingai elgiasi situacijose, kuriose jie patiria tą garbę ar gėdą, sportininkai kurių ryški motyvacija laimėti, daugiau orientuoti į garbę ir pripažinimą.



5 pav. Krepšininkų prestižo/pripažinimo motyvų svarba sportui

Analizuojant prestižo/pripažinimo motyvo priklausomybę nuo meistriškumo (5 pav.), pastebime, kad sportuodamos, mažesnio meistriškumo „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ komandų krepšininkės, (atitinkamai 4,01 balo), ir didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjos (atitinkamai 4,00 balo), prestižo/pripažinimo siekia neženkliai, bet labiau , mažiausiais balais šios skalės teiginius vertino mažiausio meistriškumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkės (3,50 balo), didelio meistriškumo krepšininkių „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų žaidėjų rezultatai panašūs ir nelabai skiriasi. Apibendrinant galime pažymėti, kad prestižo/pripažinimo motyvų svarba sportui, nėra vienodai svarbi visais meistriškumo etapais.

Atsakymų į skalės „Prestižo/pripažinimo“ teiginių įvertinimai 4 lentelė

TEIGINYS	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
Noriu būti populiari;	3,10;	2,88;	3,16;	2,44;
Patinka laimėti;	4,90;	4,94;	4,77;	4,75;
Artimieji skatina tobulėti ir atstovauti rinktinei;	3,40;	3,88;	3,87;	3,72;
Noriu būti pripažinta;	4,20;	3,53;	4,19;	3,22;
Patinka būti svarbia, reikšminga;	4,40;	3,47;	4,06;	3,38;

Analizuojant skalės prestižo/pripažinimo teiginių įvertinimus atsižvelgiant į meistriškumo grupes(4 lentelėje), matome, kad teiginys (man patinka laimėti) yra pats svarbiausias visose meistriškumo grupėse ir augant meistriškumui, didėja jo svarba. Teiginiai (noriu būti pripažinta

– 4,20 balo; patinka būti svarbia, reikšminga – 4,40 balo) nežymiai, tačiau didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjoms jie yra reikšmingesni nei kitoms grupėms, o teiginys (noriu būti populiarai – 3,16) svarbiausias mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkėms. Teiginys (artimieji skatina tobulėti ir atstovauti rinktinei – 3,88 balo) šiek tiek aktualesnis didelio meistriškumo „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkėms. Apibendrinant šios skalės teiginių įvertinimus pažymėtina, kad visų meistriškumo grupių krepšininkės siekia prestižo/pripažinimo, tik siekimas pasireiškia skirtingai.

### **3.3 KREPŠININKIŲ KOLEKTYVIŠKUMO MOTYVŲ SVARBA**

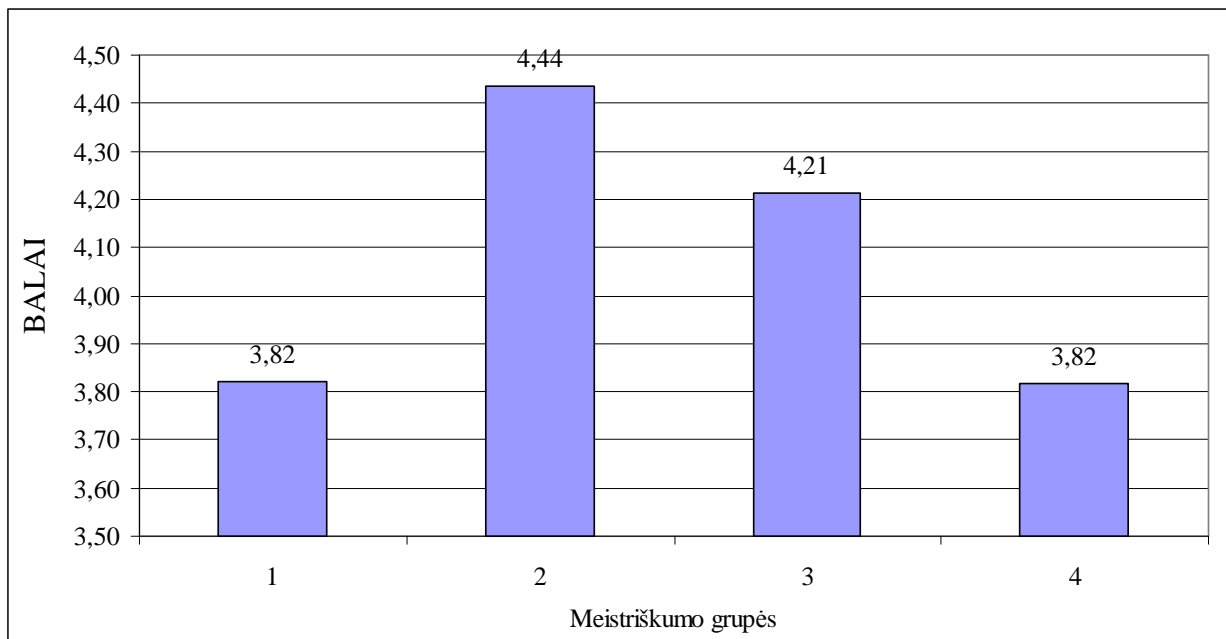
Kolektyvas – aukščiausia grupės brandos forma. Tai labai organizuota grupė, kurios tarpusavio santykius sąlygoja bendra veikla, o ši yra kiekvienam asmeniškai vertinga bei naudinga visuomenei. (Meidus, 2005)

Anot K. Miškinio (2002) kolektyvo (grupės, komandos) nariai vienas kitam padeda siekti bendro tikslo- pergalių. Kolektyve bręsta sportininko asmenybė, formuojasi individualybė. Kolektyve išmokstama atsakingai treniruotis, tinkamai bendrauti ir vieningai siekti užsibrėžtų tikslų.

Pasak L. Meidaus (2005) sportininkų komanda yra grupė. Tačiau grupė tampa komanda tik tai tada, kai susiformuoja tarpasmeniniai santykiai, sąlygojami bendros veiklos, kai visus narius jungia bendros veiklos vertybės, tikslai ir uždaviniai.

Vieni labai greitai įsitraukia į kolektyvo gyvenimą, lengviau įsisažaidina bendrus tikslus, geriau suvokia jų reikšmingumą, stengiasi aktyviai dalyvauti kolektyvo gyvenime, kitiems tai sekasi sunkiau. (Miškinis, 2002)

S. Stonkaus (1985) teigimu, krepšinis iš kitų sporto šakų išsiskiria tuo, kad turi būti gerai organizuoti grupiniai ir komandiniai žaidėjų veiksmai, krepšinio žaidimas iš sportininkų reikalauja gero bendradarbiavimo, savitarpio supratimo (susizaidimo). Geri komandos (kolektyvo) bendradarbiavimo santykiai ne tik palaiko reikiamą psichologinį klimatą, bet ir savitarpio supratimą, vieningą požiūrį į treniruotes ir žaidimą, susizaidimą.



6 pav. **Krepšininkių kolektyviškumo motyvų svarba sportui**

Kolektyviškumo motyvo svarbos sportui analizė (6 pav.) rodo, kad skirtingo meistriškumo krepšininkėms kolektyviškumo motyvas yra panašiai vienodai svarbus, (palankiausias vertinimo balas yra 4,44 , mažiausias – 3,82). Taigi galima teigti kolektyviškumas yra būdingas visų meistriškumo grupių krepšininkėms, tačiau atsižvelgiant į balus, matome, kad didėjant meistriškumui didėja ir kolektyviškumo motyvų svarba, tačiau pasiekus didžiausią meistriškumo lygį, šių motyvų reikšmingumas vėl sumažėja.

**Atsakymų į skalės „Kolektyviškumo“ teiginių įvertinimai** 5 lentelė

TEIGINYS	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
Patinka komandinė dvasia;	4,10;	4,53;	4,26;	3,78;
Patinka būti komandos nare;	4,10;	4,65;	4,23;	4,19;
Patinka treneris (ė);	3,10;	3,82;	3,90;	3,16
Patinka komandinis darbas;	4,10;	4,65;	4,45;	4,25;
Patinka būti su savo komandos draugėmis;	3,70;	4,53;	4,23;	3,72;

Skalės „Kolektyviškumas“ teiginių įvertinimai atsižvelgiant į meistriškumo grupes, rodo (5 lentelė) jog teiginiai (patinka komandinė dvasia - 4,53 balo; patinka būti komandos nare – 4,65 balo; patinka komandinis darbas – 4,65; patinka būti su savo komandos draugėmis – 4,53 balo) reikšmingiausi didelio meistriškumo „Kibirkštis“ ir „Sirenų“

komandų krepšininkėms motyvas (patinka treneris (-ė) – 3,90 balo) svarbiausias mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkėms, todėl atsižvelgiant į balus, būtų galima teigti, kad kolektyviškumas stipriausiai išryškėja tarp didelio meistriškumo krepšininkių.

### 3.4 KREPŠININKIŲ EMOCIJOS MOTYVŲ SVARBA

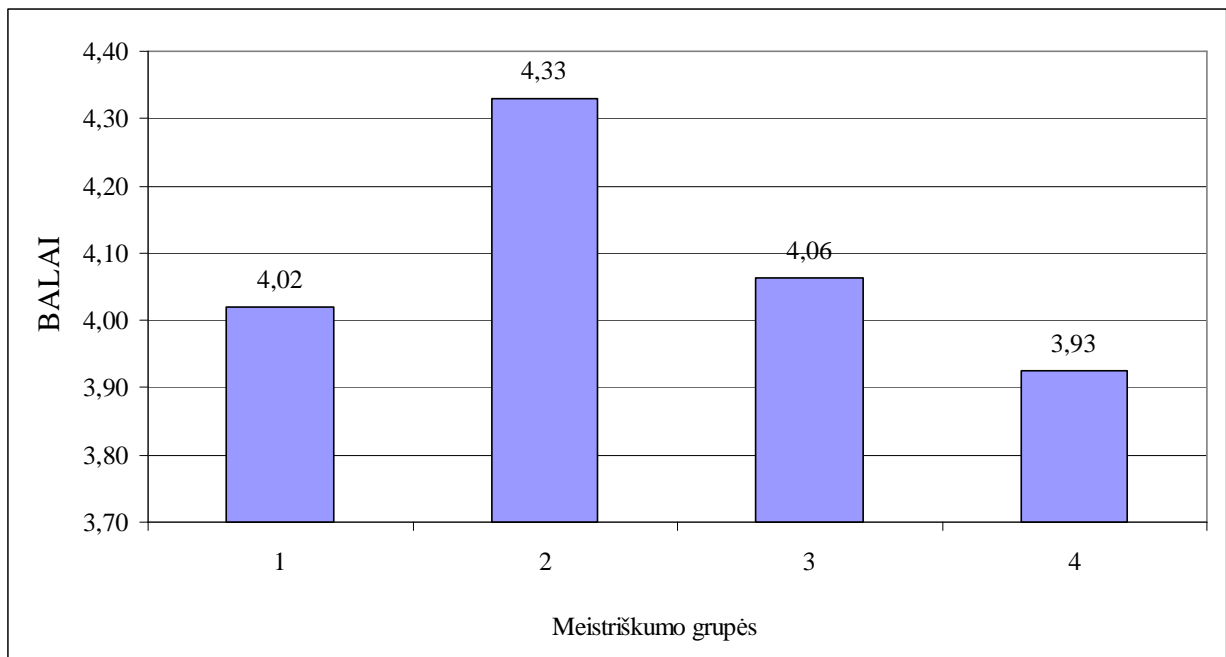
Anot J. Kolminskio (1987) dar praėjusiame amžiuje vienas iš mokslininkų – psichologų parašė, kad jausmai ir emocijos yra nykstanti žmogaus psichikos dalis, toks požiūris į žmogaus emocijas susijęs su tuo, kad jų vaidmuo gyvenime ir veikloje ne toks ryškus ir akivaizdus, kaip kitų psichikos ypatybių.

Visuotinai pripažinta, kad emocijos yra labai svarbios, nes jos yra tiesiogiai susijusios su žmogaus išlikimu, prisitaikymu ir efektyviu funkcionavimu aplinkoje. Atskirų teorijų šalininkai emocijų funkcijas supranta kiek skirtingai, pabrėždami vis skirtingus tų funkcijų aspektus. Nepaisant to, apibendrintai galima teigti, jog šiuolaikinės psichologijos požiūriu, elgesį įtakoja šios pagrindinės emocijų funkcijos:

- emocijos organizuoja elgesį;
- emocijos mus mobilizuoja;
- emocijos „vertina“ tiek išorinius, tiek vidinius stimulus, pirmiausiai poreikių patenkinimo linkme;
- emocijos tampa tam tikru informacijos papildu, kai žmogui nepakanka informacijos priimti teisingam sprendimui;
- emocijos yra subjektyvi poreikio, skatinančio veikti išraiška;
- emocijos reguliuoja elgesį;
- emocijos inicijuoja ir palaiko tarpasmeninę komunikaciją; stiprios neigiamos ar teigiamos emocijos sutrikdo asmens adaptaciją (Lekavičienė ir kt., 2007)

Pagrindinė priežastis, kodėl emocijos yra svarbios sporte, yra ta, kad emocijos daugiau ar mažiau įtakoja sportininko pasirodymo varžybose rezultatyvumą (Taylor, 2005).

Anot L. Meidaus, (2005). prie specialių sportinių emocijų galime priskirti: sportinį susijaudinimą, įkvėpimą, sportinį susidomėjimą, „sportinį pyktį“, sportinį garbės ir pasididžiavimo jausmą, sportinę konkurenciją.



7 pav. **Krepšininkų emocijų motyvų svarba sportui**

Skalė „Emocijos“ atskleidžia minimaliai skirtingą tiriamųjų grupių pasiskirstymą (7 pav.). Tyrimas rodo, kad šis motyvas minimaliai reikšmingesnis didelio meistriškumo „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkams (4,33 balo), mažiausiai reikšmės šiam motyvui teikia mažiausio meistriškumo „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkės (3,93 balo). Kitų grupių rezultatai panašūs ir nelabai tarpusavyje skiriasi. Atsižvelgiant į gautus rezultatus matome, kad augant meistriškumui stiprėja ir emocijų motyvų svarba sportui, bet pasiekus aukščiausią meistriškumo lygį, šių motyvų svarba vėl susilpnėja.

**Atsakymų į skalės „Emocijos“ teiginių įvertinimai** 6 lentelė

TEIGINYS	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
Sportavimas yra savotiškas iššūkis;	4,20;	4,35;	4,29;	3,88
Nemėgstu būti nugalėta;	4,50;	4,25;	4,13;	3,91;
Patinka išgyvenamas jausmas kad stengiuosi, įtempiu jėgas;	3,90;	4,18;	3,87;	3,75;
Patinka sportinis jaudulys;	3,30;	4,35;	3,68;	3,75;
Sportavimas suteikia teigiamų emocijų;	4,20;	4,53;	4,35;	4,34;

Analizuojant skalės „Emocijos“ teiginių įvertinimą, atsižvelgiant į meistriškumo grupes (6 lentelė) pastebėta, kad didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų



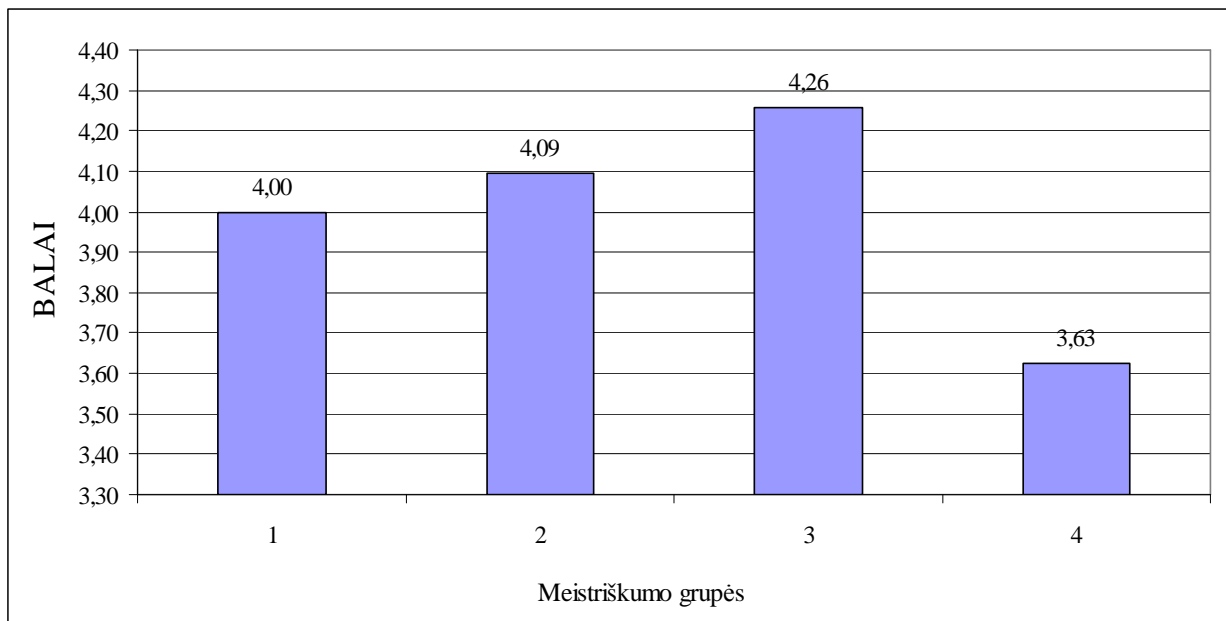
krepšininkėms teiginiai (sportavimas yra savotiškas iššūkis – 4,35 balo; patinka išgyvenamas jausmas kad stengiuosi, įtempiu jėgas – 4,18 balo; patinka sportinis jaudulys – 4,35 balo; sportavimas suteikia teigiamų emocijų – 4,53 balo;) yra labiau reikšmingi, nei kitoms meistriškumo grupėms, o teiginys (nemėgstu būti nugalėta – 4,50 balo) reikšmingiausias didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjoms.

### **3.5 KREPŠININKIŲ SAVIRAIŠKOS MOTYVŲ SVARBA**

Saviraiška (savirealizacija, saviaktualizacija) – tai asmenybės savęs reiškimas veikla (sugebėjimų, gabumų realizavimas, poreikių patenkinimas, tikslų pasiekimas), savęs įkūnijimas tos veiklos rezultatuose. Tai pastangos atskleisti ir išplėtoti savo galimybes. Saviraiška neturi pabaigos –patenkinus vienus poreikius, pasiekus tikslus, susidaro sąlygos naujiems tikslams ir poreikiams kilti. Savirealizacija yra natūrali asmenybės tendencija, tačiau kartais ją stabdo vidinės ir išorinės kliūtys. Vidinės kliūtis gali sudaryti: interiorizuoti tėvų ir kitų reikšmingų asmenų reikalavimai, nereali paties individo tikslai ir idealai, hipertrofuoti nerimo, baimės, kaltės, pavydo ir kitokie jausmai. Išorinės kliūtys: neturėjimas būtiniausių materialinių, gyvenimo sąlygų, nepakankama autonomija, psichinis nesaugumas, pagarbos, pripažinimo stoka ir kt. (Valickas, 1991).

A. H. Maslow nurodo, kad augimą, savęs aktualizavimą, stengimąsi būti sveikam, tobulumo troškimą, šiandien jau turime nedvejodami pripažinti kaip plačiai įsitvirtinusią ir galbūt universalią žmogaus tendenciją ( Maslow, 2006).

Pasak V. Lepeškienės (1996), save išreiškiantis žmogus aiškiai suvokia realybę, geba priimti save tokį koks jis yra, atsakingas, demokratiškas, spontaniškas, kūrybiškas, gyvena turtinga emocinį gyvenimą, atvirą naujiems potyriams, geba bendrauti su kitais žmonėmis ir remiasi bendražmogiškomis vertybėmis. Nurodoma dar viena svarbi save išreiškiančio žmogaus ypatybė – gebėjimas pasirinkti, pavyzdžiui tiesą, o ne melą, gerį, o ne blogį, grožį, o ne bjaurumą, džiaugsmą, o ne liūdesį, aktyvumą, o ne pasyvumą, unikalumą, o ne stereotipškumą. Rinkdamasis toks žmogus nesidairo į aplinkinius, o geba remtis pačiu savimi.



8 pav. **Krepšininkų saviraiškos motyvų svarba sportui**

Kaip matyti saviraiškos motyvo raiška, didžiausio, didelio, mažesnio meistriškumo krepšininkų įvertinta gan palankiai ir tarpusavyje tik minimaliai išsiskiria, tačiau taip pat pastebima tendencija, kad augant meistriškumui didėja saviraiškos motyvų svarba sportui, tačiau pasiekus didžiausią meistriškumą ji minimaliai sumažėja (8 pav.), didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės žaidėjos (4,00 balo), didelio meistriškumo, „Kibirškšties“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkės (4,09 balo), mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkės (4,26 balo). Nepalankiausiai įvertino mažiausio meistriškumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkės (3,63 balo), tad būtų galima teigti, kad saviraiškos motyvų raiška silpniausiai pasireiškia pas mažiausio meistriškumo krepšininkes.

**Atsakymų į skalės „Saviraiška“ teiginių įvertinimai**

7 lentelė

TEIGINYS	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
Patinka būti aktyviai;	4,20;	4,65;	4,48;	4,34;
Sportavimas stiprina mano vertę kitų akyse;	3,50;	3,71;	4,26;	3,13;
Tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų gebėjimus;	3,70;	3,53;	3,94;	2,88;
Patinka daryti tai kas gerai sekasi;	4,60;	4,53;	4,45;	4,22;
Patinka keisti aplinką, ištrūkti iš namų;	4,00;	4,06;	4,16;	3,56;

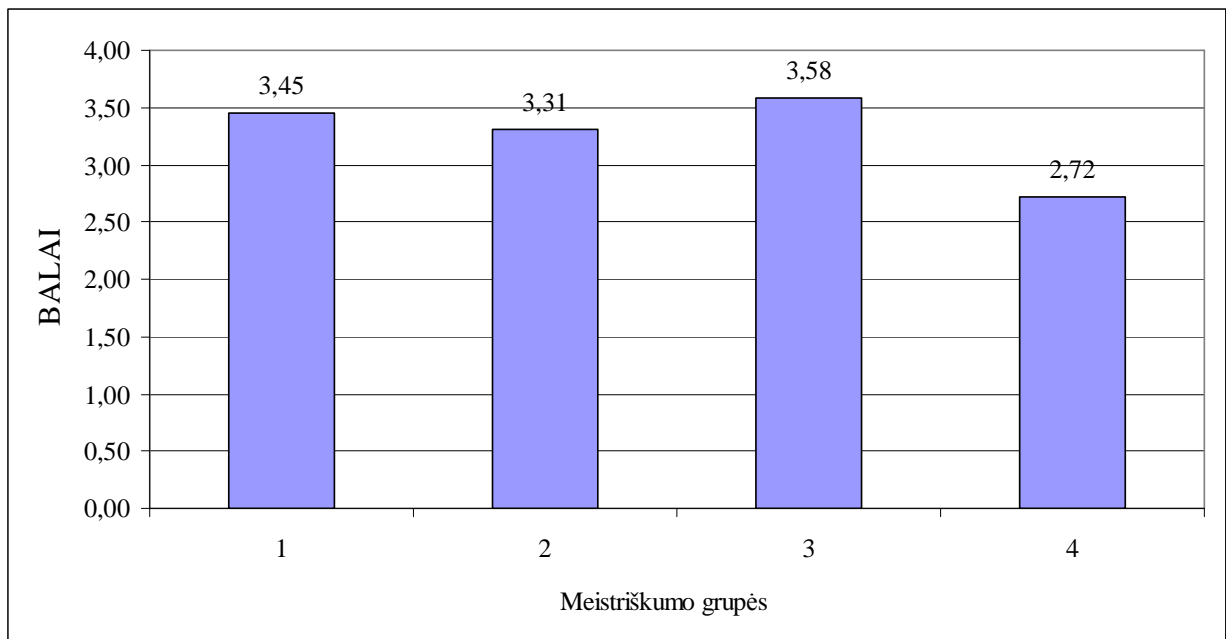
Skalės „Saviraiška“ teiginių įvertinimai atsižvelgiant į meistriskumo grupes, rodo (7 lentelė), kad teiginys (patinka būti aktyviai), nėra įtakojamas meistriskumo, nes tarp visų grupių buvo panašiai vienodai įvertintas, o teiginys (patinka daryti, tai kas gerai sekasi) yra įtakojamas meistriskumo, kadangi augant meistriskumui, didėjo ir šio motyvo svarba sportui. Kiti trys teiginiai (sportavimas stiprina mano vertę kitų akyse; tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų gebėjimus; patinka keisti aplinką, ištrūkti iš namų;) svarbesni mažesnio meistriskumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkėms.

### **3.6 KREPŠININKIŲ MATERIALINĖS GEROVĖS MOTYVŲ SVARBA**

Pinigai reiškia, kad žmogus yra vertinamas, jis gali džiaugtis tam tikra padėtimi visuomenėje ir jam mokama tiek pat ar daugiau negu tokiems pat kaip jis, tačiau pinigai žmonėms svarbu tik iki tam tikro laipsnio. Kur kas veiksmingesnė ir svarbesnė paskata yra žmogaus savigarbos puoselėjimas, geri ir draugiški tarpusavio santykiai bei leidimas atskleisti ir įgyvendinti savo galimybes (Žapatorius, 2007).

Pasak D.Jensen ir kt.(2008), tai nereiškia, kad pinigai nesvarbūs, tiesiog jie yra greičiau tai, kas apibrėžiama kaip nuolatinis poreikis. Jei žmogus jaučia, kad jam mokama tikrai per mažai, kad atlygis neatitinka jo indelio – jo motyvacija tikriausiai smuks, tačiau jei jį reikia paskatinti siekiant puikių rezultatų, galimybė padaryti ką nors prasmingo ir už tai sulaukti pripažinimo, jam yra labai stipri paskata. Paplekšnojimas per nugarą gali būti veiksmingesnė teigiama motyvacija negu prikimšta pinigų jo piniginė.

Materialinis atlygis, kaip motyvuojantis veiksnys, anot D. Lapinskienės (2012), nors ir ne visada kaip pagrindinis motyvas, vis tiek visus veikia. Pinigai ypač skatina tik tol, kol nepatenkinti žmogaus egzistencijos (fiziologiniai, saugumo) poreikiai, tos pačios autorės teigimu, kad talentingus žmones išlaikyti vien pinigų neužtenka, jiems taip pat svarbūs tokie dalykai, kaip iššūkiai, tobulinimosi galimybės, puikus kolektyvas, geras vadovas ir pripažinimas.



9 pav. **Krepšininkų materialinės gerovės motyvų svarba sportui**

Materialinės gerovės motyvo raiškos analizė (9 pav.) rodo, kad mažiausio meistriskumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunujų talentų“ krepšininkėms (2,72 balo) šis motyvas būtų mažiausiai būdingas. Didžiausio meistriskumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės krepšininkės (3,45 balo), didelio meistriskumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkės (3,31 balo), mažesnio meistriskumo „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkės (3,58 balo). Šį motyvą įvertino gan vidutiniškai ir tarpusavyje tik minimaliai išsiskiria. Apibendrinant, būtų galima teigti, kad šis motyvas visų meistriskumo grupių krepšininkų įvertintas, kaip vienas iš mažiausiai svarbių.

**Atsakymų į skalės „Materialinė gerovė“ teiginių įvertinimai** 8 lentelė

TEIGINYS	Meistriskumo grupės			
	1	2	3	4
Atlygio dydis svarbus, tačiau ne pagrindinis veiksnys;	3,80;	3,94;	3,94;	3,22;
Svarbiausios skatinimo priemonės visų pirma materialinės, tada moralinės;	3,10;	2,71;	3,26;	2,16;
Atlygio dydis, tai pagrindinis veiksnys kuris mane skatina žaisti ir stengtis tobulėti;	2,90;	2,82;	3,26;	2,25;
Materialinė paskata mobilizuoja geresnių rezultatų siekimui;	4,00;	3,76;	3,84;	3,25;

Analizuojant skalės „Materialinė gerovė“ teiginių įvertinimą atsižvelgiant į meistriskumo grupes (8 lentelė) pastebėta, kad visos grupės didžiausiais balais įvertino teiginį (atlygio dydis

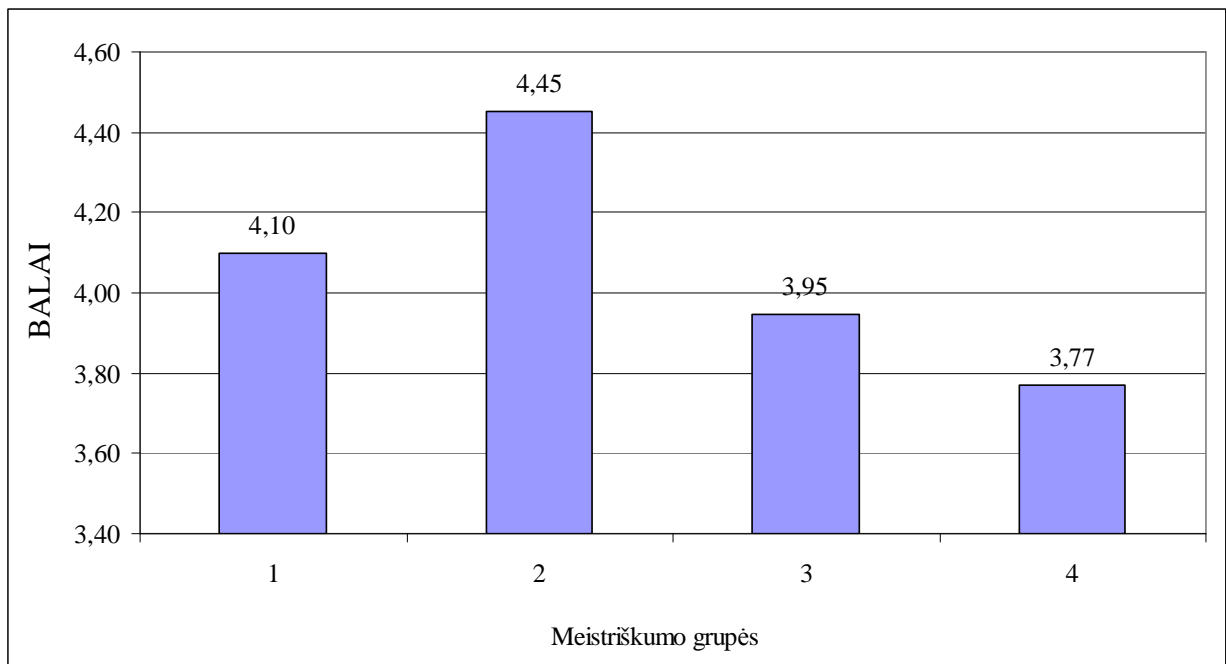
svarbus, tačiau ne pagrindinis veiksnys;), taip pat pastebėta, kad šio motyvo svarba sustiprėja tarp didelio ir mažesnio meistriškumo krepšininkų. Teiginys (materialinė paskata mobilizuoja geresnių rezultatų siekimui;) palankiausiai įvertintas didžiausio meistriškumo, Lietuvos rinktinės krepšininkų. Teiginys (svarbiausios skatinimo priemonės visų pirma materialinės, tada moralinės – 3,26 balo; atlygio dydis, tai pagrindinis veiksnys kuris mane skatina žaisti ir stengtis tobulėti - 3,26 balo;), matome kad nežymiai, bet didžiausiu balu įvertino mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkės. Atsižvelgiant į „Materialinė gerovė“ teiginių įvertinimą, apibendrinant teigti, kad meistriškumas turi reikšmės šiam motyvui negalime.

### **3.7 KREPŠININKIŲ TAUTIŠKUMO MOTYVŲ SVARBA**

Tautiškumą galima apibrėžti kaip asmens ir visuomenės susitapatinimą su tautos istorija, istoriškai susiklosčiusių ir tautiečių subjektyviai suvokiamu kultūros savitumu, gebėjimas jį saugoti, kūrybiškai praturtinti ir perteikti ateinančioms kartoms. Tautiškumas nebūtinai susijęs su genetinė giminyste tautai, - svarbu žmogaus apsisprendimas save priskirti tam tikrai kultūrinei aplinkai (Delanty, 2002).

S. Šalkauskis (1992) teigė, jog tautiškumą sudaro tik formalią kultūros prasmę, bet ne šios kultūros turinį. Tautiškumas, anot autoriaus, žmonijai reikalingas, kaip „individualios lyties reiškimosi“ forma, kuri taip įgauna visuotinės reikšmės.

A. Maceina (1991) pastebi, kad tautiškumas yra tautinė individualybės „apsireiškimas individe“, sąlygojamas prigimties ir kultūros sąveikos. Tautiškumas yra ir įgimtas, ir įgytas: tautiškumas – tautinė būseną ir tautinė veikseną. Pasak to paties autoriaus, tautiškumas yra forma, o žmogus – turinys.



10 pav. Krepšininkių tautiškumo motyvų svarba sportui

Tautiškumo motyvo raiškos analizė (10 pav.) rodo, kad skirtingo meistriškumo krepšininkės tautiškumo motyvą palankiausiai įvertino didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkės (4,45 balo), mažiausiu balu šį motyvą įvertino mažiausio meistriškumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkės (3,77 balo). Didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės ir mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkių tautiškumo motyvas įvertintas panašiai, atitinkamai (4,10 balo) ir (3,95 balo). Kad meistriškumas turi įtakos tautiškumo motyvui, kaip ir galima būtų teigti, kadangi didžiausio ir didelio meistriškumo krepšininkės šį motyvą įvertino aukščiausiais balais.

#### Atsakymų į skalės „Tautiškumas“ teiginių įvertinimas

9 lentelė

TEIGINYS	Meistriškumo grupės			
	1	2	3	4
Noriu dėvėti rinktinės sportinę aprangą;	3,80;	4,29;	3,90;	3,81;
Patinka, kai prieš rungtynes girdžiu savo šalies himną;	4,10;	4,59;	3,74;	3,47;
Noriu atstovauti savo šalies rinktinei;	4,40;	4,47;	4,19;	4,03;

Skalės „Tautiškumas“ teiginių įvertinimai atsižvelgiant į meistriškumo grupes, rodo (9 lentelė), kad teiginys (noriu atstovauti savo šalies rinktinei), visų meistriškumo krepšininkių

buvo įvertintas palankiausiai, o teiginiai (patinka, kai prieš rungtynes girdžiu savo šalies himną; noriu dėvėti rinktinės sportinę aprangą;) svarbiausi didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkams.

## TYRIMO REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Išnagrinėjus tyrimo rezultatus, pastebėta, kad didelio meistriskumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkės, mažesnio meistriskumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkės ir mažiausio meistriskumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkės didžiausius balus skyrė prestižo/pripažinimo skalės teiginiui „patinka laimėti“, o didžiausio meistriskumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės krepšininkės didžiausiu balu įvertino meistriskumo skalės teiginį „ noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriskumą“.

Žemiausi balai, didžiausio meistriskumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės krepšininkių, didelio meistriskumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ komandų krepšininkių, bei mažiausio meistriskumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkių, buvo skirti materialinės gerovės teiginiams. Atitinkamai teiginį „svarbiausios skatinimo priemonės visų pirma materialinės, tada moralinės“ įvertino žemiausiai didelio ir mažiausio meistriskumo krepšininkės , teiginį „ atlygio dydis, tai pagrindinis veiksnys, kuris mane skatina žaisti ir stengtis tobulėti“ įvertino žemiausiai didžiausio meistriskumo krepšininkės. Mažesnio meistriskumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkės mažiausiu balu įvertino prestižo/pripažinimo skalės teiginį „ noriu būti populiarai“.

Apibendrinant išnagrinėtus tyrimo rezultatus, būtų galima pažymėti, kad išskyrus didžiausio meistriskumo krepšininkes, visų kitų meistriskumo grupių krepšininkėms aktualiausias prestižo/pripažinimo skalės teiginys. O skiriant žemiausius balus tik mažesnio meistriskumo „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkės pasirinko prestižo/pripažinimo skalės teiginį, likusių meistriskumo grupių krepšininkės pasirinko materialinės gerovės teiginius.

Analizuojant tyrimo rezultatus, taip pat pastebėta tendencija, kad kolektyviškumo, emocijos, saviraiškos motyvų svarba augant meistriskumui stiprėja, tačiau pasiekus didžiausią meistriskumą, ji vėl sumažėja.

K. Miškinio (2002) atkreiptas dėmesys, kad sportininką paprastai skatina ne viena kuri nors motyvų grupė, bet visas jų kompleksas, matomas ir gautuose tyrimo rezultatuose, nors meistriskumo motyvų svarbai, visų meistriskumo grupių krepšininkės skyrė didžiausius balus, tačiau teigti, kad tik šis motyvas skatina krepšininkes sportinei veiklai negalime, kadangi kitos motyvų grupės įvertintos irgi gan palankiai.



## IŠVADOS

1. Sisteminė mokslinės literatūros analizė atskleidė sportinės veiklos motyvacijos teorijas, galinčias paaiškinti, kokius tikslus nori pasiekti sportininkės, kokie jų poreikiai bei išryškino motyvacijos sportui ypatumus, taipogi atskleidė kokie motyvaciniai veiksniai lemia organizuojant sportinę veiklą.

2. Tyrimo analizė parodė, kad visų meistriškumo grupių krepšininkės labiausiai skatina sportuoti šie motyvai, tai „ patinka laimėti“, „ patinka siekti laimėjimų/pergalių“, „noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriškumą“, „ patinka būti komandos nare“, „ patinka komandinis darbas“, „patinka būti aktyviai“, „patinka daryti tai kas gerai sekasi“, „sportavimas suteikia teigiamų emocijų“.

3. Ištyrus ir palyginus, skirtingo meistriškumo krepšininkių motyvaciją sportavimui motyvų grupėse, pastebėti tokie skirtumai:

- motyvas „patinka, kai prieš rungtynes girdžiu savo šalies himną“ svarbus tik didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės ir didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ krepšininkėms;

- motyvas „materialinė paskata mobilizuoja geresnių rezultatų siekimui“ svarbus tik didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės krepšininkėms;

- motyvas „patinka keisti aplinką, ištrūkti iš namų,“ nesvarbus tik mažiausio meistriškumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkėms;

- motyvas „patinka sportinis jaudulys“ svarbus tik didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ krepšininkėms;

- motyvas „patinka komandinė dvasia“ svarbus visoms meistriškumo grupėms išskyrus mažiausio meistriškumo, „Utenos“, „Rūtos“, ir „Jaunųjų talentų“ krepšininkes;

- motyvas „noriu būti pripažinta, patinka būti svarbia reikšminga“ svarbus tik didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės ir mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkėms.

4. Įvertinus tyrimo rezultatus, galima teigti, kad iškelta hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Nustatyta, kad meistriškumo ir tautiškumo motyvai yra svarbiausi didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės ir didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų“ krepšininkėms, prestižo ir materialinės gerovės motyvai svarbiausi didžiausio meistriškumo, Lietuvos moterų krepšinio rinktinės ir mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkėms, o kolektyviškumo, emocijos ir saviraiškos motyvai svarbiausi didelio meistriškumo, „Kibirkštis“ ir „Sirenų, bei mažesnio meistriškumo, „Aisčių“, „Fortūnos“ ir „Sūduvos“ krepšininkėms.

## REKOMENDACIJOS

1. Siekiant aukštesnio sportinio meistriškumo, *treneriams bei komandų vadovams*, būtina žinoti kokie motyvai dominuoja krepšininkų sportinės veiklos interese, nes motyvų pagalba galima iš dalies reguliuoti ir sportinę, ir varžybų veiklas.
2. Kolektyviškumo, emocijų, saviraiškos motyvai pasiekus aukščiausią meistriškumą susilpnėja – turi būti supratingumas sportininkų atžvilgiu.
3. *Klubo vadovams* atsižvelgti, kad augant sportiniam meistriškumui išryškėja krepšininkų „materialinės gerovės“ motyvai.
4. *Treneriams* – organizuojant treniruočių procesą, daugiau dėmesio skirti, kad krepšininkės galėtų patirti meistriškumo ir teigiamų emocijų pojūtį.

## LITERATŪRA

1. Bučiūnienė, I. (1996). Personalo motyvavimas. Kaunas p.7-41
2. Cratty, B.J. (1989). Psychology in contemporary sport (3rd. Ed.). Englewood Cliffs: Prentice Hall.
3. Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self – determination in human behavior. New York: Plenum Press. p. 54 – 58.
4. Delanty, G., (2002). Europos išradimas. Vilnius. Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla.
5. Frankl, V. E. (1998). Žmogus ieško prasmės. Vilnius: Katalikų pasaulis.
6. Gill, D. L., Gross, J. B., Huddleston, S. (1983). Participation motivation in youth sports. International Journal of Sport Psychology, 14, 1-14.
7. Gulbinas, R., (2002). Programos Excel taikymas sportiniams tyrimams: mokomoji knyga. Kaunas
8. Gučas, A. (1990). Vaiko ir paauglio psichologija. Kaunas: Šviesa.
9. Herzberg, F. (1996). Work and the Nature of Man. Cleveland: World.
10. Jacikevičius, A. (1996). Siela, Mokslas, Gyvensena. Psichologijos įvadas studijų pradžiai. Vilnius. p. 181 - 183.
11. Jensen, D., McMullen, T., Stark, M. (2008). Vadovams apie atlygį. Verslo žinios.
12. Jovaiša, L. (1981). Asmenybė ir profesija. Kaunas. p. 47 – 50.
13. Jovaiša, L. (2001). Ugdymo mokslas ir praktika. Vilnius - p.56-60
14. Jucevičienė, P. (1996). Organizacijos elgsena. – Kaunas.
15. Jusienė, R., Laurinavičius, A. (2007). Psichologija. Vilnius. p. 181 – 189.
16. Karoblis, P. (2005). Sportinio rengimo teorija ir didaktika. Vilnius. p. 463 – 465.
17. Karoblis, P. (1999). Sporto treniruotės teorija ir didaktika. Vilnius. p. 302 – 303.
18. Kasiulis J., Barvydienė V. (2001). Vadovavimo psichologija. Kaunas
19. Kregždė, S. (2003). Sportininko motyvacija ir trenerio psichologinė strategija. Vilnius
20. Kolominskis, J., (1987). Pažink save. Kaunas: Šviesa
21. Lapė, J., Navikas, G. (2003). Psichologijos įvadas// Vadovėlis. Vilnius: Lietuvos teisės universitetas.
22. Lekavičienė, R., Vasiliauskienė, Z., Matulienė, G., ir kt. (2007). Psichologija šiandien. Kaunas: Technologija.
23. Lepeškievė, V.,(1996). Humanistinis ugdymas mokykloje. Vilnius. Valstybinis leidybos centras.
24. Lapinskienė, D. (2012). Motyvuojanti atlygio sistema. Kaunas: Technologija
25. Malinauskas, R. (2010). Taikomoji sporto psichologija. Kaunas. p. 71 – 74, 157-158.

26. Malinauskas, R. (2003). Sporto psichologijos pagrindai. Kaunas. p. 57, 62 – 63.
27. Malinauskas, R. (2003b). Didelio meistriškumo dvikovos sporto šakų sportininkų ir jų rezervo motyvacijos ypatumai. Sporto mokslas. 1 (31), p.19 – 23
28. Malinauskas R. (1998). Vaikų, kurie renkasi bokšą, motyvacijos ypatumai. Sporto mokslas, Nr. 3, p. 20.
29. Maceina, S. (1991). Tautinis auklėjimas. Kaunas: Šviesa p.352
30. Martens, R. (1999). Sporto psichologijos vadovėlis treneriui. Vilnius. p. 22 – 36.
31. Maslow, A. H. (2006). Motyvacija ir asmenybė. Vilnius: Apostrofa.
32. Maslow, A. H. (1970). Motivation and Personality. New York: Van Nostrand Rheinhold.
33. Meidus, L.(2005). Sporto psichologija. Vilnius. p. 56 – 63.
34. Mikalauskas, R. (2007). Sporto organizacija ir vadovas: Efektyvus valdymas. Kaunas
35. Miškinis, K. (2006). Trenerio pagalbininkas. Vilnius
36. Miškinis, K. (2002). Sporto pedagogikos pagrindai. Kaunas. p. 387 – 389.
37. Miškinis K. (2000). Sporto kaip socialinio reiškinio panaudojimas moksleiviams ugdyti. Sporto mokslas, 2 (20), p.46-50.
38. Miškinis, K. (1998). Trenerio etika. Kaunas. p. 200 – 206.
39. Myers, D. G. (2000). Psichologija. Kaunas. p. 64, 70, 113 – 118.
40. Muckus, K. (2006). Biomechanikos pagrindai. Kaunas. p. 277.
41. Palaima, J. (1976). Sportininko valios ugdymas. Kaunas. p. 6 – 8.
42. Psichologija studentui.( 2000). Kaunas.
43. Psichologijos žodynas. (1993). Vilnius.
44. Sakalas, A. (2003). Personalo vadyba. Vilnius p.248-250, 256-257.
45. Sakalas, A., Šilingienė, V. (2000). Personalo valdymas. Kaunas p.107-115
46. Stoneris, J., Freeman, E., Gilbert, D. (2000). Vadyba. p. 432-452
47. Stonkus, S. (2002). Sporto terminų žodynas. Kaunas p.375, 558-559
48. Stonkus, S. (2000). Sporto terminų žodynas.
49. Stonkus, S. (1985). Krepšinis. Vilnius.
50. Šalkauskis, S. (1992). Rinktiniai raštai. Pedagoginės studijos. Vilnius: Leidybos centras
51. Šukys, S. (2002). Socialiniai, moraliniai sporto sociologijos aspektai. Kaunas LKKA. p. 67 -68, 70 – 71.
52. Taylor, J., (2005). Applying Sport Psychology. Champaign: Human Kiretikis.
53. Valickas, G., (1991). Asmenybės savęs vertinimas. Vilnius: VU
54. Žaptorius, J., (2007). Darbuotojų motyvavimo sistemos kūrimas ir jos teorinė analizė. Lietuvos akademijos leidykla.[Žiūrėta 2014-04-12]. Prieiga per internetą: <http://www.lmaleidykla.lt/publ/0235-7186/2007/4/105-117.pdf>

55. Žilienė, D. (1997). Žmogaus slėpiniai ir pedagogika. Vilnius. p. 18 – 39.
56. Асеев, В. Т. (1976). Мотивация поведения и формирования личности. Москва, с. 49
57. Матвеев Л. П. (1991). Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт.
58. Пилюян, Р. А. (1979). Мотивация деятельности. Москва, с. 64.
59. Стамбулова, Н. Б. (1999). Психология спортивной карьеры. Санкт – Петербург. Центр карьеры.

## **PRIEDAI**

Ši anketa yra **anoniminė**, t. y. vardo ir pavardės užrašyti nereikia, todėl tikiuosi sąžiningų ir nuoširdžių atsakymų.

IŠ ANKSTO DĖKOJU!

1. Tavo lytis (apibrauk): vyr. mot.
2. Kiek kartų per savaitę treniruojies? \_\_\_\_\_
3. Kiek metų sportuoji? \_\_\_\_\_
4. Kokiam klubui atstovauji \_\_\_\_\_
5. Aš sportuoju, nes...

Kiekvienoje eilutėje pažymėk (apibrauk) kiek Tau tinka kiekvienas teiginys, pagal svarbumo skalę

	Tai man	←-----→					Tai man
	visai nesvarbu	1	2	3	4	5	labai svarbu
Noriu pasiekti aukštesnį sportinį meistriskumą;		1	2	3	4	5	
Patinka komandinė dvasia;		1	2	3	4	5	
Sportavimas yra savotiškas iššūkis;		1	2	3	4	5	
Patinka būti aktyviai;		1	2	3	4	5	
Noriu dėvėti rinktinės sportinę aprangą;		1	2	3	4	5	
Atlygio dydis svarbus, tačiau ne pagrindinis veiksnys;		1	2	3	4	5	
Patinka būti komandos nare;		1	2	3	4	5	
Noriu įgyti naujų sportinių gebėjimų;		1	2	3	4	5	
Nemėgstu būti nugalėta;		1	2	3	4	5	
Sportavimas stiprina mano vertę kitų akyse;		1	2	3	4	5	
Svarbiausia skatinimo priemonė visų pirma materialinės, tada moralinės;		1	2	3	4	5	
Patinka išgyvenamas jausmas kad stengiuosi, įtempiu jėgas		1	2	3	4	5	
Noriu tobulinti jau turimus sportinius įgūdžius;		1	2	3	4	5	
Patinka treneris;		1	2	3	4	5	
Tokiu būdu galiu lyginti savo ir kitų gebėjimus;		1	2	3	4	5	
Patinka, kai prieš rungtynes girdžiu savo šalies himną;		1	2	3	4	5	
Patinka daryti tai kas gerai sekasi;		1	2	3	4	5	
Patinka varžytis;		1	2	3	4	5	
Patinka komandinis darbas;		1	2	3	4	5	
Patinka sportinis jaudulys;		1	2	3	4	5	
Noriu būti populiari;		1	2	3	4	5	
Noriu atstovauti už savo šalies rinktinę;		1	2	3	4	5	
Patinka siekti laimėjimų/pergalių;		1	2	3	4	5	
Patinka laimėti;		1	2	3	4	5	
Atlygio dydis, tai pagrindinis veiksnys kuris mane skatina žaisti ir stengtis tobulėti;		1	2	3	4	5	
Noriu palaikyti gerą sportinę formą;		1	2	3	4	5	
Patinka būti su savo komandos draugėmis;		1	2	3	4	5	
Artimieji skatina tobulėti ir atstovauti šalies rinktinę;		1	2	3	4	5	
Noriu būti pripažinta;		1	2	3	4	5	
Patinka būti svarbia reikšminga;		1	2	3	4	5	
Sportavimas suteikia teigiamų emocijų;		1	2	3	4	5	
Patinka keisti aplinką, ištrūkti iš namų;		1	2	3	4	5	
Materialinė paskata mobilizuoja geresnių rezultatų siekimui;		1	2	3	4	5	

