

PAWEŁ MARCHEL

Magister Turystyki i Rekreacji, specjalność kultura fizyczna i zarządzanie sportem.

Czynniki motywujące do aktywności fizycznej w sportach wytrzymałościowych

Motywacja jest tym, co pcha nas do realizacji postawionych celów. Jest ona jednym z ważniejszych elementów codziennego życia sportowca. Szczególnie dużą rolę odgrywa w sportach wytrzymałościowych. Tam bowiem walka z przeciwnościami oraz ciężki i często monotony trening trwają wiele tygodni, a sama rywalizacja to zmaganie się nie tylko z innymi zawodnikami, ale także z samym sobą.



Sport ze swoimi blaskami i cieniami angażuje całe społeczeństwo – jednych do aktywnego uczestnictwa poprzez regularne treningi, innych do bardziej biernych form związanych z kibicowaniem, a jeszcze dla innych jest aktywnością, która mogłaby nie istnieć. Są jednak sytuacje, w których nawet ci ostatni zmieniają swoje podejście – nie nastawiają się tak krytycznie, a zyskują podziw.

Tymi sytuacjami są m.in. te związane z osiągnięciami ludzi biorących udział w zmaganiach w dyscyplinach wytrzymałościowych. Bez względu na to, czy jesteśmy zwolennikami, czy przeciwnikami sportu, podziwiamy ludzi, którzy pokonują własne bariery i przesuwać granice ludzkich możliwości w obszar, które wydają się niemożliwe do osiągnięcia.

Często od postronnych kibiców, osób, które nie do końca rozumieją ideę ciężkich, wręcz morderczych treningów, można usłyszeć pytanie: Po co ty to robisz? Dlaczego biegasz tysiące kilometrów, by następnie przebiec maraton? Dlaczego pokonujesz dziesiątki tysięcy kilometrów na rowerze, by móc wziąć udział w ultramaratonie szosowym? Dlaczego spędzasz setki godzin na basenie, doskonaląc technikę pływania, by wystartować w triathlonie na dystansie Ironman? Te pytania bardzo często pozostają bez odpowiedzi. Jak bowiem wyjaśnić tę radość pokonywania mety, przełamywania własnych ograniczeń, radość czerpaną z kontaktu z przyrodą na treningach czy zwyczajny dla sportowca poziom szczęścia związany z możliwością sprawnego i zdrowego, a przede wszystkim dłuższego życia? Wszystko to wydaje się niewyobrażalne i dlatego wprowadza rozmówców w stan zdziwienia.

Dla sportowca, nawet amatora, jest to jednak coś, co kieruje uwagę w stronę jednego z najważniejszych tematów w sportach wytrzymałościowych. Tym tematem jest oczywiście motywacja. To dzięki niej ludzie dokonują rzeczy niemożliwych. Pokonują maraton w nieco ponad 2 godziny (to profesjonalści), a 3 lub 4 godziny to są realne bariery do pokonania dla tych mniej zaawansowanych.

Wybrane teorie motywacji

Przez lata poznawania psychiki człowieka psychologowie stworzyli co najmniej kilka teorii próbujących rozwikłać zagadnienie motywacji. W każdej z nich jest element, który różni ją od poprzednich, każda też w nieco inny sposób pozwala wyjaśnić, co sprawia, że ludzie podejmują się aktywności związanych z treningiem i udziałem w zawodach w sportach wytrzymałościowych. Sedno zagadnienia często jest ukryte gdzieś głębiej niż tylko w powierzchownej odpowiedzi: „Bo lubię, daje mi to radość”, której często udzielają sportowcy amatorzy na pytania „Po co?”.

Często od postronnych kibiców, osób, które nie do końca rozumieją ideę ciężkich, wręcz morderczych treningów, można usłyszeć pytanie: Po co ty to robisz? Dlaczego biegasz tysiące kilometrów, by następnie przebiec maraton?

Poznanie ludzkiej psychiki nie jest proste. Nie wystarczy przygotowanie jednego czy kilku eksperymentów, aby odkryć jej tajemnice. Bardzo często do odkrycia jakichkolwiek praw/zasad konieczna jest długa i dobrze przemyślana seria eksperymentów. Związane jest to z faktem, iż ludzie są złożonymi istotami i każdy z nas reaguje zupełnie inaczej. Dotyczy to nawet tak prozaicznej sytuacji, jak reakcja na złe warunki pogodowe. Jednych od razu padający deszcz wprawi w złość, dla innych będzie to obojętne. Co więcej, reakcja tych samych osób nie zawsze będzie taka sama. Inaczej odniesiemy się do deszczu padającego jesienią, a inaczej do tego padającego podczas wakacyjnego pobytu nad morzem. Taki teoretycznie nieznaczący element, jak deszcz, ma duże znaczenie dla procesu treningowego amatorów. Zdarza się bowiem, że jest on przyczyną rezygnacji z jednostki treningowej. To z kolei w sportach wytrzymałościowych może mieć duże znaczenie w kontekście osiągniętych wyników.

W badaniach nad motywacją w odniesieniu do sportów wytrzymałościowych warto zwrócić uwagę na kilka teorii. Są wśród nich m.in.: teoria potrzeb Masłowa, teoria oczekiwań Vrooma, teoria potrzeb McClellanda. To tylko niektóre z teorii, które pozwalają wyjaśnić zjawisko motywacji w sportach wytrzymałościowych i dają możliwość wyróżnienia czynników decydujących o podjęciu aktywności. Krótkie ich przedstawienie będzie podstawą do wyszczególnienia podstawowych aspektów decydujących o tym, że dyscypliny wytrzymałościowe stają się coraz bardziej popularne.

Teoria potrzeb Masłowa

Teoria hierarchii potrzeb Masłowa jest jedną z najbardziej znanych teorii psychologicznych. Jest bardzo często prezentowana jako wyjaśnienie różnych aspektów związanych z działaniem człowieka.

W swojej teorii Maslow przedstawił 5 poziomów potrzeb zaspokajanych przez ludzi. Ułożone zostały one w formie piramidy, stąd często jego praca jest przedstawiana jako piramida potrzeb Masłowa. U jej podstawy leżą

potrzeby fizjologiczne. Ich zaspokojenie jest konieczne do prawidłowego funkcjonowania. Znajdują się tu przede wszystkim działania instynktowne, które zapewniają przetrwanie człowieka i gatunku. Są to m.in.: jedzenie, oddychanie, sen czy seks.

Na drugim poziomie znajdują się potrzeby bezpieczeństwa. Ich zaspokojenie często odbywa się przy wsparciu innych osób. To m.in. rodzina, która daje schronienie, dom, państwo, które w podstawowym stopniu pozwala zapewnić bezpieczeństwo, np. poprzez swoje organy: policję, opiekę medyczną.

Trzeci poziom związany jest z potrzebą przynależności. To przede wszystkim możliwość bycia członkiem grupy, społeczności. To dlatego nawiązywane są relacje, a ludzie tworzą grupy zainteresowań. To pierwszy z poziomów, na którym możemy poszukiwać motywacji do uprawiania sportów wytrzymałościowych. Ludzie chcą należeć do grona maratończyków (czy szerzej – biegaczy), chcą być częścią świata triathlonistów. W tym celu podejmują wysiłek związany z przygotowaniem się do zawodów. Często łączą się w grupy, by wspólnie (nawet jeżeli jest to grupa na portalu społecznościowym) trenować i pokonywać przeciwności.

Kolejny poziom to potrzeby szacunku. Często może to być ukrywane, ale chcemy być doceniani za to, co robimy, chcemy, by inni odnosili się do nas z uznaniem. Takie postawy często są tłamszone i uznawane za nadmierne przechwalanie się. Dlatego też niektórzy uciekają w świat niedostępny dla innych sportów wytrzymałościowych, gdzie samo ukończenie zawodów stanowi powód do bycia dumnym i do pozytywnej oceny w oczach innych. Samo ukończenie ekstremalnego rajdu na orientację stanowi barierę nie do pokonania przez członków społeczności. Pokazanie się z medalem, koszulką czy innymi emblematami potwierdzającymi osiągnięcie stanowi swego rodzaju pokaz i krzyk takiej osoby, przez który mówi ona: „Zobaczcie, co osiągnąłem”.

Ostatni, najwyższy poziom piramidy Masłowa to potrzeba samorealizacji. Potrzeba samorealizacji oznacza nie tylko chęć pokonania dystansu zawodów – tu mamy do czynienia z chęcią poprawy wyniku, doskonalenia się, rozwoju.

Warto pamiętać, że w przypadku teorii Masłowa konieczne jest zaspokojenie potrzeb niższego rzędu, aby mogła zostać zaspokojona potrzeba rzędu wyższego. Dlatego warto obserwować każdego sportowca, nie tylko w sportach wytrzymałościowych, a dotyczy to zwłaszcza dzieci



W cyklu treningowym z pewnością pojawią się okresy, w których nasze osiągnięcia wyhamują, nie będziemy poprawiali wyników. Należy to uznać za element treningu, który ma nas doprowadzić do celu, którym jest wynik na zawodach.

i młodzieży – braku poprawy wyników trzeba czasem poszukiwać nie w braku zaangażowania, bo przyczyna może leżeć na niższym poziomie hierarchii potrzeb i dotyczyć np. potrzeby bezpieczeństwa czy głodu.

Teoria oczekiwań Victora Vrooma

Teoria oczekiwań Victora Vrooma zakłada, że ludzie podejmują swoje decyzje w oparciu o oczekiwane wyniki, jakie przyniesie podjęcie działania. Tym samym możemy dopatrywać się w niej pewnego poziomu racjonalności. Działanie, które nie przyniesie oczekiwanego rezultatu, nie będzie podejmowane przez jednostkę. W przypadku sportów wytrzymałościowych ciężko jest z góry założyć, czy zakładany wynik zostanie osiągnięty, bowiem zbyt wiele czynników wpływa na ostateczny rezultat. Nawet w stosunkowo prostym do zaplanowania biegu jest wiele aspektów, które mogą nie sprzyjać wynikom. Wystarczy, że temperatura będzie wyższa o 3 stopnie, a już realne średnie tempo biegu będzie niższe od tego zakładanego.

Ważne jest zwrócenie uwagi na to, że w tej teorii istotne w podjęciu działania są dwa czynniki. Pierwszym z nich są indywidualne potrzeby i oczekiwania, jakie na ich podstawie są kreowane. Drugim jest otoczenie, w jakim funkcjonuje jednostka. Te pierwsze często są trudne do modyfikacji, a ich zmiana wymaga świadomego zaangażowania samego sportowca. W przypadku drugich większa jest rola trenera i drużyny, bowiem instruktor jako ekspert może modyfikować obciążenia, by w możliwie najbardziej skuteczny sposób doprowadzić zawodnika do jego celu. Konieczne jest w tym miejscu pełne zaufanie zawodnika do trenera i odwrotnie.

Zgodnie z podstawowym prawem tej teorii motywacji, im większa jest oczekiwana wartość końcowego wyniku, tym wyższa jest motywacja do podejmowania treningów. Dlatego kluczowe jest określanie realnych celów – to podnosi prawdopodobieństwo ich osiągnięcia, a tym

samym podwyższa motywację. Warto także pamiętać, że w przypadku nierealnych celów motywacja do działania będzie spadać.

Teoria potrzeb McClellanda

W przypadku tej teorii motywacji uwaga została zwrócona tylko na 3 potrzeby. Są wśród nich: potrzeba osiągnięć, afiliacji i władzy. W kontekście interesującego nas zagadnienia najistotniejsza wydaje się potrzeba osiągnięć, która realizowana jest poprzez pokonywanie własnych barier. Ten aspekt przede wszystkim należy rozpatrywać w kontekście własnej osoby. Drugą ważną potrzebą jest potrzeba afiliacji. Związana jest ona z przynależnością do konkretnej grupy. Łącząc ją z potrzebą osiągnięć, otrzymamy doskonały czynnik motywacyjny, jakim jest np. przynależność do grupy maratończyków, którzy pokonali dystans w czasie krótszym niż 3 godziny.

Popularność dyscyplin wytrzymałościowych

Dyscypliny wytrzymałościowe stały się w ostatnich latach bardzo popularne. W naszym kraju coraz więcej osób podejmuje decyzję, by wystartować w maratonie, pokonać dystans Ironman'a w triathlonie czy przebiec w górach 70–100 km. Są to najbardziej popularne konkurencje. Nie można także zapominać o zawodach, które gromadzą mniejsze grupy osób, a które z pewnością wymagają dużej sprawności, kondycji fizycznej i wytrzymałości psychicznej (której elementem jest motywacja do długiej i wytężonej pracy). Należy tu wspomnieć chociażby o rajdach, wyścigach ekstremalnych, gdzie w różnych konfiguracjach łączone są biegi, jazda na rowerze, pływanie (w tym także kajakiem) i wiele innych konkurencji. Często dodatkowym smaczkiem takich zmagani jest trudny teren, wymagający umiejętności biegu na orientację (teren podmokły czy górski).

Trenowanie pojedynczej z tych konkurencji jest już nie lada wyzwaniem, a łączenie ich w jednych zawodach to wyczyn, nawet na poziomie amatorskim. Warto w tym miejscu wspomnieć o najpopularniejszej z łączonych dyscyplin, a mianowicie triathlonie. Choć po pandemii wiele imprez ma problem z odbudowaniem frekwencji, to jednak w przypadku triathlonu widać stałe zainteresowanie, a zmniejszona frekwencja wynika raczej ze zwiększonej liczby zawodów niż ze spadku zainteresowania nimi.

Wybrane czynniki motywujące

Po przedstawieniu zagadnień teoretycznych pora przejść do wskazania czynników motywujących do podejmowania aktywności fizycznej w sportach wytrzymałościowych.

Ze względu na fakt, iż jesteśmy złożonymi istotami, nie wszystkie z wymienionych aspektów muszą dotyczyć każdej osoby. Wręcz przeciwnie, może okazać się, że niektóre z nich w ogóle się nie pojawiają, a inne będą dominujące.

Czynnik 1. Predyspozycje

Ten czynnik jest istotny w przypadku sportów wytrzymałościowych. Mówi się o nim w każdej transmisji, podczas której relacjonowane są zmagania w biegach długodystansowych. Afrykańscy sportowcy są naturalnie predysponowani do podejmowania długich biegów. Wskazywana jest ich genetyczna przewaga w porównaniu z innymi nacjami. Same predyspozycje mają kluczowy wpływ na motywację także z innego powodu. Zawodnik może bowiem uważać, że przewaga, jaką uzyskał dzięki naturze, np. wzrost ułatwiający grę w koszykówkę, stwarza pewne pole do „odpuszczenia sobie”. Takie osoby mogą (świadomie lub mniej świadomie) wymagać od siebie mniej, a mniejsze zaangażowanie rekompensować lepszymi warunkami fizycznymi. W przypadku sportów wytrzymałościowych raczej predysponowane są osoby o szczupłej, atletycznej sylwetce. Warto jednak pamiętać, że predyspozycje definiują jedynie tempo, w jakim jesteśmy w stanie podnieść swoją sprawność fizyczną, a niekoniecznie wskazują to, jak wysoko jesteśmy w stanie ją podnieść.

Czynnik 2. Siła psychiczna

Sporty wytrzymałościowe nie należą do najprzyjemniejszych w uprawianiu. Są one monotonne (regularne wychodzenie na trening biegowy) i nie ma gwarancji sukcesu. Pozwalają one jednak kształtować siłę psychiczną. Jest ona niezbędna w trakcie rywalizacji. Warto w tym miejscu podkreślić, że nie należy się zrażać pojawiającymi się kryzysami. W cyklu treningowym z pewnością pojawią się okresy, w których nasze osiągnięcia wyhamują, nie będziemy poprawiali wyników. Należy to uznać za element treningu, który ma nas doprowadzić do celu, którym jest wynik na zawodach.

Kształtowanie siły psychicznej w obliczu porażek odbieramy jako coś naturalnego. Jednak równie ważne jest, aby o sile psychicznej mówić także w kontekście zwycięstw i pozytywnych sytuacji. Przewodzenie stawce zawodników w zawodach wytrzymałościowych jest bardzo często czynnikiem wyzwalającym dodatkowe pokłady energii. Należy je trzymać na wodzy, by nie przeszarżować z tempem i zachować siły do ostatnich metrów zmagania. Tak kształtowana siła psychiczna zawsze będzie stanowiła czynnik motywujący do dalszej ciężkiej pracy.

Czynnik 3. Doświadczenie

Nic nie może równać się ze zdobytym doświadczeniem. Przede wszystkim zdobywamy je na treningu. To tu wśród godzin szkolenia, litrów wylanego potu, bólu, cierpienia i wyrzeczeń przesuwamy nasze granice. Często nie doceniamy tego czasu spędzonego na walce z samym sobą, chociaż to nasze najważniejsze doświadczenie. Ponad wszystko stawiamy udział w zawodach – jako jedyną słuszną formę poszerzania doświadczeń.

Na końcowy wynik sportowy składa się wiele czynników. Nie chodzi tylko o jak najszybsze pokonanie trasy. Świadczą o tym chociażby wyniki osiągane przez zawodników podczas igrzysk olimpijskich – rzadko podczas tej imprezy padają rekordy świata.

Doświadczenie, które jest wypadkową sukcesów i porażek, stanowi kluczowy czynnik motywujący do wzmożonej aktywności fizycznej w sportach wytrzymałościowych.

Czynnik 4. Zarządzanie czasem

Będąc sportowcem amatorem i biorąc udział w zawodach, musisz zostać mistrzem organizacji czasu. Na pierwszy rzut oka połączenie regularnych treningów z pracą nie wydaje się niczym trudnym. Założenia są proste. Po pracy wyjdę na trening. Niestety, musisz zostać w pracy dłużej albo w pracy była awaria i trzeba było zapobiec nieoczekiwanej sytuacji. Pracowałeś ciężiej niż zwykle. To pierwszy aspekt, w którym umiejętność zarządzania czasem jest konieczna. Drugi dotyczy samej rywalizacji (treningu). W tym kontekście konieczne jest zaplanowanie takiego tempa, które pomoże pokonać cały założony dystans. Kolosalne znaczenie ma to w przypadku wielodniowych rajdów ekstremalnych, np. wyścig rowerowy na trasie liczącej ponad 2000 km czy taki sam dystans, który należy pokonać rowerem, biegiem i płynąc kajakiem. W takich wyzwaniach często o końcowym sukcesie decyduje nie tyle czas wysiłku, ile odpowiedni odpoczynek. Dlatego kluczowe jest takie rozłożenie akcentów, które pozwoli zregenerować siły, doprowadzić organizm do stanu, w którym będzie mógł na nowo podjąć aktywność fizyczną.

Zakończenie

Wymienione powyżej czynniki psychologiczne decydują o sukcesie w sportach wytrzymałościowych. Na pierwszy rzut oka nie są to oczywiste aspekty, na które zwraca się uwagę w przypadku przygotowani, dlatego właśnie zwrócono na nie uwagę w tym artykule. Można byłoby po raz kolejny mówić o konsekwencji, wytrwałości, samodyscyplinie. Te aspekty wielokrotnie były już omawiane i są one równie ważne jak te opisane powyżej. ■