



מוטיבציה בימי קורונה

שחקני כדורגל וכדורסל, הרגילים להיות מונעים בעיקר על-ידי מוטיבציה חיצונית כמו קהל מעודד ותומך, מתמודדים היום עם העדר קהל - מצב המאלץ אותם לפעול בעיקר מכוח מוטיבציה פנימית (הנאה, עניין, מימוש עצמי). את הדרכים לחיזוק המוטיבציה הפנימית צריכים למצוא השחקן והמאמן כאחד.

משבר הקורונה שינה סדרי עולם בכל תחומי החיים וכמובן גם בספורט. לאחר תקופת סגר והפסקה כפויה מאימונים ומתחרויות חזרו הספורטאים לפעילות, ובעיקר לאימונים. בחלק מהענפים הוחזרו, לאחר שבועות מספר, חלק מהתחרויות והמשחקים ובמתכונת שונה, ובחלק מהענפים התחרויות אמורות לחזור רק בשנה הבאה. מציאות ייחודית זו מציבה בפני הספורטאים אתגר לא פשוט בכל הקשור למוטיבציה לפעילות.

מוטיבציה חיצונית ופנימית

רבים מהספורטאים התרגלו במשך שנים לקשר ישיר והדוק בין שגרת האימונים לבין מטרות ההישג בתחרויות או במשחקים. תפקידם של התחרויות והמשחקים הוא, בין היתר, להוות מקור של מוטיבציה. הפסיכולוגיה מבחינה בין מוטיבציה חיצונית ופנימית:

- **מוטיבציה חיצונית** היא הכוח המניע אותנו לפעול כדי להשיג תוצאה מסוימת (פרס, גמול, הערכה וכיו"ב)
- **מוטיבציה פנימית** היא הכוח המניע אותנו לפעול מתוך בחירה, עניין, משמעות, הנאה או מימוש עצמי, ולא כדי לזכות בתגמול כלשהו. זהו ההבדל בין לבוא לאימון (מוטיבציה חיצונית) לבין לבוא להתאמן (מוטיבציה פנימית).

בעבודתי עם ספורטאים אני אוהב להשתמש במטאפורה הבאה כדי להמחיש טוב יותר את ההבחנה בין שני סוגי המוטיבציות: "תארו לעצמכם שאתם מפליגים ביאכטה בים הפתוח. כאשר נוסבת רוח המפרשים מהווים את מקור ההנעה והתנועה (מוטיבציה חיצונית), אך כאשר אין רוח





הספורט ההישגי

נדרש להפעיל את המנוע כדי להתקדם (מוטיבציה פנימית). לכל יאכטה יש גם וגם". כך גם לכל ספורטאי - יש לו גם מוטיבציה פנימית וגם מוטיבציה חיצונית. במטאפורה זו, התחרויות והמשחקים מיוצגים על-ידי הרוח, וכמוהם הם מהווים עבור הספורטאים מקור עוצמתי למוטיבציה. ספורטאים שרגילים במשך שנים להיות מונעים בעיקר על-ידי מוטיבציה חיצונית, מתמודדים כעת עם מצב שבו הם נדרשים "לשוט ללא רוח", כלומר, להניע את עצמם מכוח המוטיבציה הפנימית שלהם (באמצעות ה"מנוע" בלבד). הדבר נכון גם לגבי שחקני כדורגל וכדורסל. הם אמנם חזרו למשחקי הליגה, אך אלה מתקיימים ללא קהל. היעדרו של קהל מהמגרשים מבטל את אחד מגורמי המוטיבציה החיצונית המרכזיים בספורט - הצורך להופיע בפני אחרים כדי לזכות באהדה ובהערכה.

אם כן, מה עושים? כיצד "מפעילים את המנוע"?

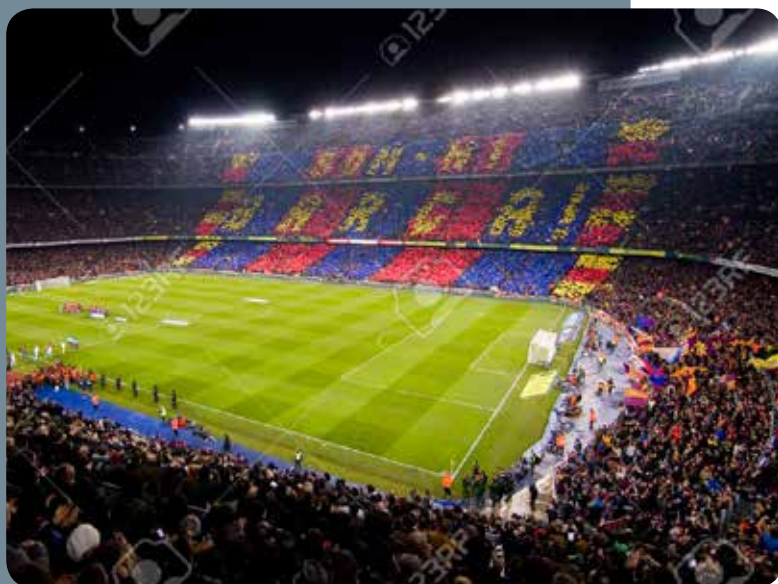
חיזוק המוטיבציה הפנימית על-ידי המאמנים

מחקרים על מוטיבציה פנימית זיהו תנאים חיצוניים שמעצימים אותה לעומת תנאים המחלישים אותה. אחד התנאים המרכזיים מתייחס למתח שבין שליטה לעומת אוטונומיה: תגמולים חיצוניים, תכתיבים ותחרותיות מחלישים את המוטיבציה הפנימית, כיוון שאנשים חווים אותם כגורמים השולטים בהתנהגותם. לעומת זאת, פעילויות מתוך בחירה והנחיה עצמית מחזקות את המוטיבציה הפנימית, משום שהן מספקות תחושה של אוטונומיה.

בשגרת אימונים ניתן לראות היטב את המתח בין שליטה לאוטונומיה. באופן מובנה, האימונים מדגישים יותר את הצד של השליטה - תרגילים מוכתבים, משוב מהמאמן ועוד. אי לכך, מאמנים שישומו דגש על יצירת תחושת אוטונומיה יסייעו להגברת המוטיבציה הפנימית בקרב הספורטאים. פעילויות ותרגילים, המעודדים יוזמה מצד הספורטאים, מחזקים את תחושת השייכות וגאווה היחידה ומבטאים יצירתיות (תרגילים חדשים, מיומנויות חדשות) - הרצויים מאוד בתקופה מיוחדת זו.

חיזוק המוטיבציה הפנימית על-ידי הספורטאי

התחברות למוטיבציה הפנימית (ה"מנוע"): ממש כמו היאכטה ששטה במשך זמן רב רק בעזרת מפרשים ולא תחזקה את המנוע שלה, כך גם הספורטאים. עתה הם נדרשים לטפל ב"מנוע"





הספורט ההישגי



שלהם, להחזירו לכשירות מלאה ואף להעצימו. לשם כך רצוי שישאלו את עצמם כמה שאלות מוטיבציה כמו: 'למה בחרתי בענף הזה', 'מה אני אוהב בו שגורם לי להשקיע כל כך הרבה', 'מהם הדברים שאני טוב בהם', 'מה החלום שלי'.

לפעמים דרוש מאמץ כדי לענות על שאלות כאלה ("מעולם לא שאלתי את עצמי את זה ולכן אני מתקשה לענות..."), שיתף אותי אחד הספורטאים שאני עובד איתו. אולם בדרך כלל תהליך כזה עשוי לסייע רבות לספורטאי להתחבר למוטיבציה הפנימית שלו ואף "לבחור מחדש" בענף שלו.

הגדרת מטרת איכות: בשונה ממטרות תוצאה (השגת קריטריון, שבירת שיא, מטרות איכות עוסקות בהיבטים המקצועיים של הספורט (לדוגמה, אלמנטים שונים של המשחק/רכיבה/משחה וכיו"ב). כידוע, האפקט המוטיבציוני של מטרות הוא רב, ולכן נשתמש בו לתחום המקצועי. מכאן שנוכל להרוויח גם מוטיבציה וגם שיפור של רמת המקצועיות.

דיאלוג עם המאמן: מומלץ מאוד לספורטאי לנהל עם המאמן דיאלוג בנושא המוטיבציה - לשתף בתחושות שלו ובמטרות שהוא חשב להתמקד בהן. חשוב מאוד לשאול את המאמן לדעתו ולקבל את הדגשים וההכוונות שלו. דו-שיח כזה עשוי לסייע רבות הן בחיבור ובחיזוק המוטיבציה והן ביצירת תיאום ציפיות הדוק יותר, שיוביל לחווית אימון טובה ומשמעותית יותר.