

*Dražen Pejić
Ivan Krpan
Nebojša Nešić*

MOTIVACIJA ZA TJELESNU AKTIVNOST U CENTRU ZA TRAUMU NA VELEUČILIŠTU „LAVOSLAV RUŽIČKA“ U VUKOVARU

1. UVOD

Motivacija je skup kompliciranih osobina pojedinca bez kojeg se faktori znanja i faktori sposobnosti za neke aktivnosti uopće neće ili će se slabo manifestirati. S takvog je pogleda područje motivacije vrlo važno i za uspješnost nastave u Centru za traumu Veleučilišta Lavoslav Ružička u Vukovaru. Najvažniji faktori koji podržavaju i podižu razinu motiviranosti je omjer između unutarnje i vanjske motivacije. Unutarnja se motivacija definira kao interni razlog za sudjelovanje u nekoj aktivnosti zbog nje same, zbog zadovoljstva koje se postiže aktivnošću, a bez nakane da se dobije neka nagrada. Vanjska je motivacija obrnuta od unutarnje. Takva je motivacija kada sudjelovanje u nekoj aktivnosti kontrolirano eksternim razlozima kao što su novac, ocijene, priznanja... Kada bi izostanak eksternih razloga izazvao prestanak sudjelovanja ili smanjen intenzitet sudjelovanja u aktivnosti. Motiviranost u Centru za traumu je različitog uzroka. Jedna skupina studenata ima interne razloge za tjelesnom aktivnošću (rekreativno i sportsko dostignuće, estetsko dostignuće...), druga skupina ima eksterne razloge (ocjena) te treća skupina studenata koji su nezainteresirani.

2. METODE RADA

Eksperiment je urađen na 33 studenta 2. godine studija fizioterapije iz izbornog predmeta Osnove motoričkih transformacija II. Anonimna anketa sastojala se od 10 pitanja, na koja je svaki student iskreno odgovorio.

Anketa

1. Smatrate li se dovoljno motiviranom osobom?	DA	NE
2. Bavite li se sportom?	DA	NE
3. Imate li kao cilj dolazak u fitnes?	DA	NE
4. Dolazite li isključivo zbog sebe?	DA	NE
5. Dolazite li na fitnes zbog ocjene?	DA	NE
6. Dolazite li zbog društva?	DA	NE
7. Dolazite li zbog toga da povećate mišićnu masu?	DA	NE
8. Dolazite li zbog toga da smršavite?	DA	NE
9. Dolazite li isključivo što morate i kad dođete niste zainteresirani?	DA	NE
10. Dolazite li da se riješite stresa?	DA	NE

Anketa se sastojala od 10 pitanja s ponuđenim odgovorima. Pitanja su zatvorenog tipa iz razloga da se ispitanicima omogući brže ispunjavanje ankete.

3. REZULTATI I RASPRAVA

Rezultati ovog eksperimenta kažu da od 33 ispitanih studenata, 9 ženskih (27%), 24 muškaraca (73%) najveći dio dolazi u fitnes zbog želje za tjelesnom aktivnošću, a nešto manji broj studenata dolazi zbog ocjena, a mali broj studenata nema želje za tjelesnom aktivnošću.

1. Smatrate li se dovoljno motiviranom osobom?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	19	79	5	55	24	73
NE	5	2 21	4	45	9	27

Legenda: F-frekvencija

2. Bavite li se sportom?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	10	42	2	22	12	36
NE	14	58	7	78	21	64

Legenda: F-frekvencija

3. Imate li kao cilj dolazak u fitness?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	21	88	6	67	27	82
NE	3	12	3	33	6	18

Legenda: F-frekvencija

4. Dolazite li isključivo zbog sebe?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	18	75	5	55	23	70
NE	6	25	4	45	10	30

Legenda: F-frekvencija

5. Dolazite li na fitness zbog ocjene?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	5	21	2	22	7	21
NE	19	79	7	28	26	79

Legenda: F-frekvencija

6. Dolazite li zbog društva?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	14	58	5	55	19	58
NE	10	42	4	45	14	42

Legenda: F-frekvencija

7. Dolazite li zbog toga da povećate mišićnu masu?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	13	54	3	33	16	48
NE	11	46	6	67	17	52

Legenda: F-frekvencija

8. Dolazite li zbog toga da smršavite?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	5	21	6	67	11	33
NE	19	79	3	33	22	67

Legenda: F-frekvencija

9. Dolazite li isključivo što morate i kad dođete niste zainteresirani?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	4	17	5	55	9	27
NE	20	83	4	45	24	73

Legenda: F-frekvencija

10. Dolazite li da se riješite stresa?

ODGOVOR	F- studenti	%	F-studentice	%	F- ukupno	%
DA	17	71	5	55	22	67
NE	7	29	4	45	11	33

Legenda: F-frekvencija

Najveći broj anketiranih studenata je motiviran za tjelesnom aktivnošću i to zbog sebe, kako bi se riješili stresa, održali ili povećali kondiciju, povećali mišićnu masu ili smršavili. Manji broj studenata dolazi zbog društva te zbog ocjene. Najmanji broj anketiranih studenata dolaze zato što moraju i kada dođu slabo ili nikako su zainteresirani.

4. ZAKLJUČAK

Obradom podataka od 33 uzorka studenata na Veleučilištu „Lavoslav Ružička“ u Vukovaru od 19 do 20 godina dobiveni su rezultati koji kažu da najveći broj studenata ide u fitness zbog različitih motiva (rješavanje stresa, estetski izgled, kondicija, samozadovoljstvo). Danas čovjek misli da nema vremena za oboje, i za tjelesnu aktivnost tj. zdravlje i za novac, pa bira jedno - novac, krivo misleći da će tada novcem kupiti zdravlje. A nije tako, svugdje se može naći prostora za tjelesnu aktivnost jer tjelesna neaktivnost koja je u različitom stupnju prisutna predstavlja ozbiljnu opasnost za zdravlje, funkcionalnu sposobnost i kvalitetu života. Čvrsti znanstveni dokazi pokazuju da su mnoge bolesti češće u osoba koje se rijetko ili uopće ne bave tjelesnom aktivnošću nego kod redovito fizički aktivnih osoba. Broj bolesti

ili stanja koje potiče tjelesna neaktivnost posljednjih je desetljeća kontinuirano rastao. Tjelesna je aktivnost bila i ostaje neizostavan biološki podražaj nužan za održavanje struktura i funkcija organa i organskih sustava.

5. LITERATURA

1. Mišigoj-Duraković, M., Heimer S., Gredelj, M., Heimer, Ž., Sorić, M. (2006.): Tjelesna neaktivnost u Republici Hrvatskoj, Acta Medica Croatica, Zagreb
2. Mišigoj-Duraković, M. i sur. (1999.): Tjelesno vježbanje i zdravlje, Grafos – Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb
3. Milanović, D., Kolman, M. (1993.): Priručnik za sportske trenere, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Hrvatski olimpijski odbor i Zagrebački športski savez, Zagreb