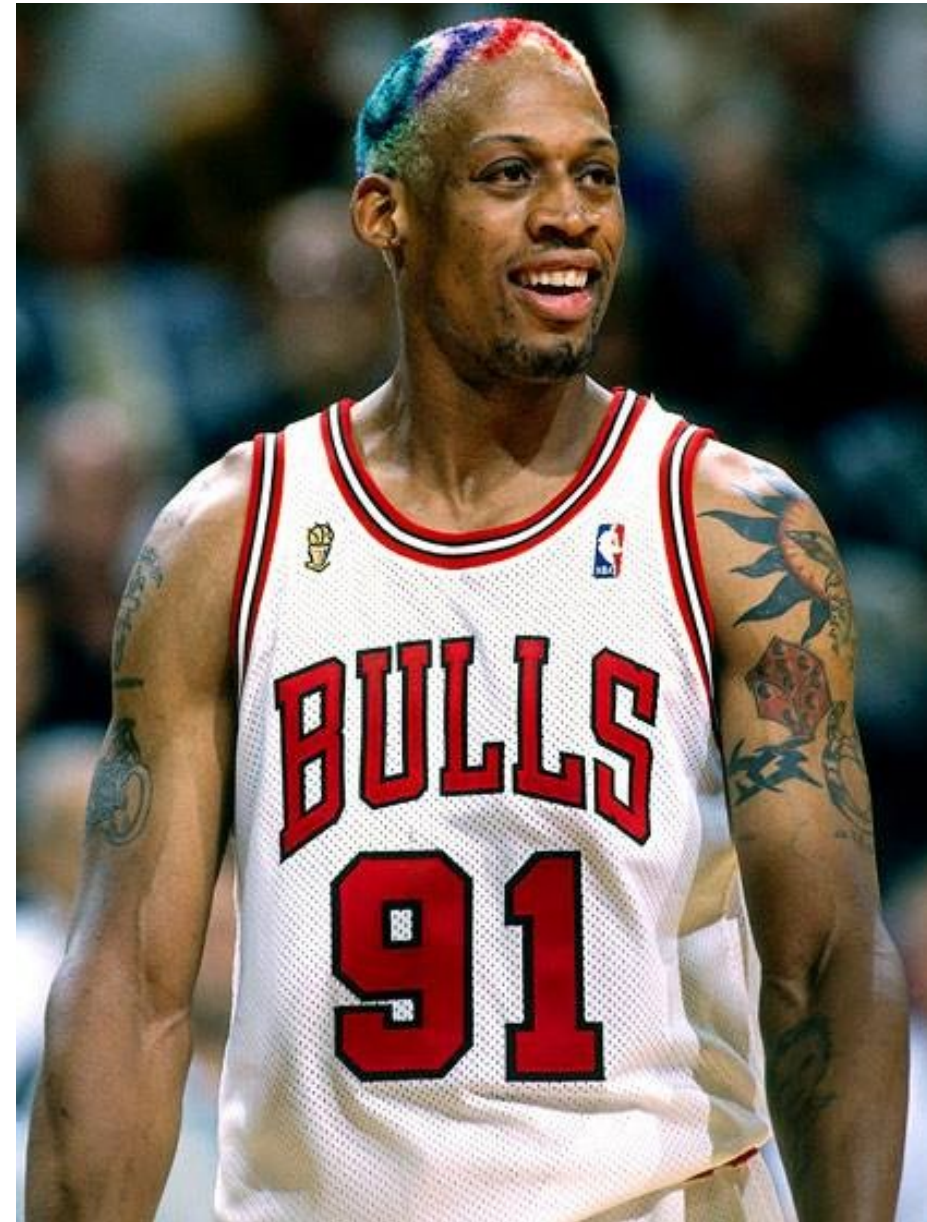


Motivace ve sportovním prostředí

- *"Chemistry is a class you take in high school or college where you figure out 2 plus 2 is 10, or something" - Rodman*
- Phil Jackson (trenér): *"Dennis měl zvláštní schopnost navodit uvolněnou atmosféru i ve chvílích, kdy šlo do tuhého. Jak byste mohli zůstat vážní, když vedle vás sedí chlapík s velkým žlutým smajlíkem nabarveným ve vlasech?"*



Mourinho to Balotelli -

https://www.youtube.com/watch?v=AwXgfBzK_L4

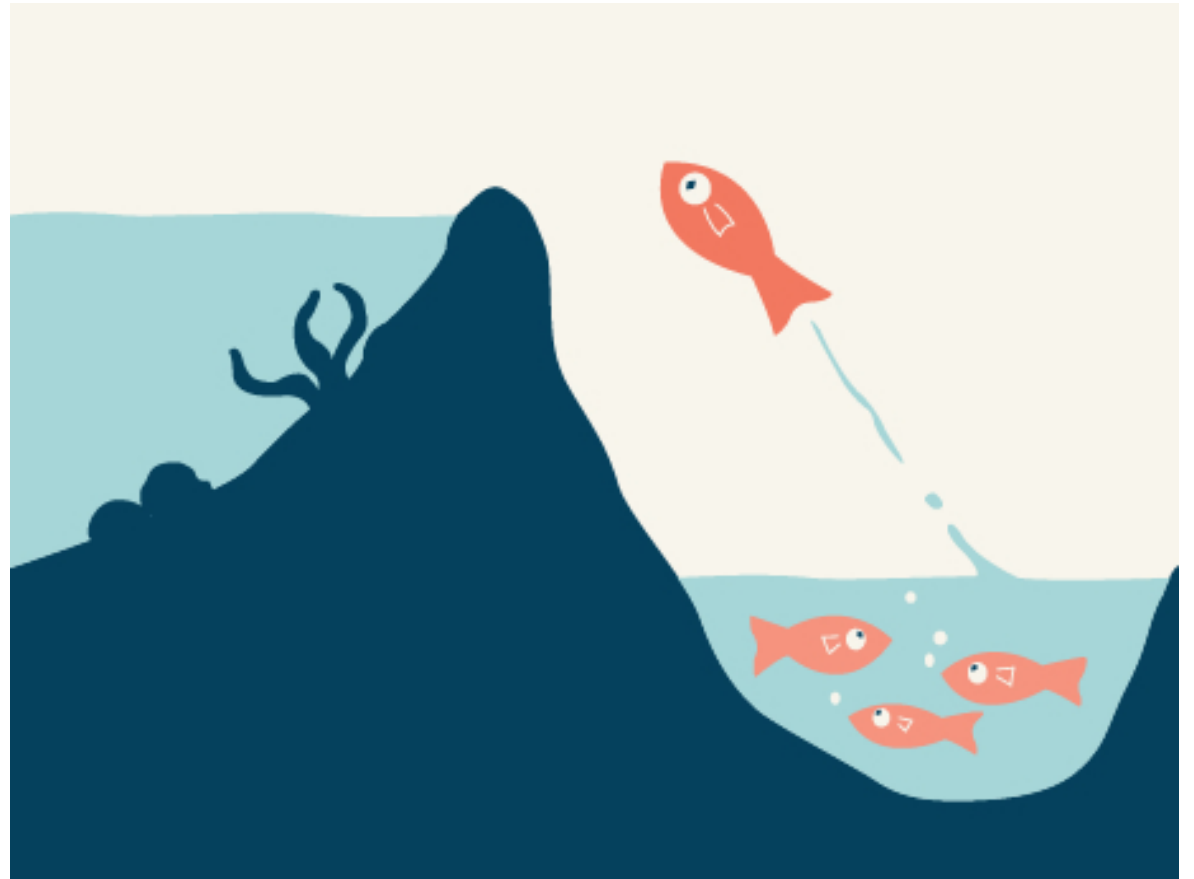


Psychologie sportu

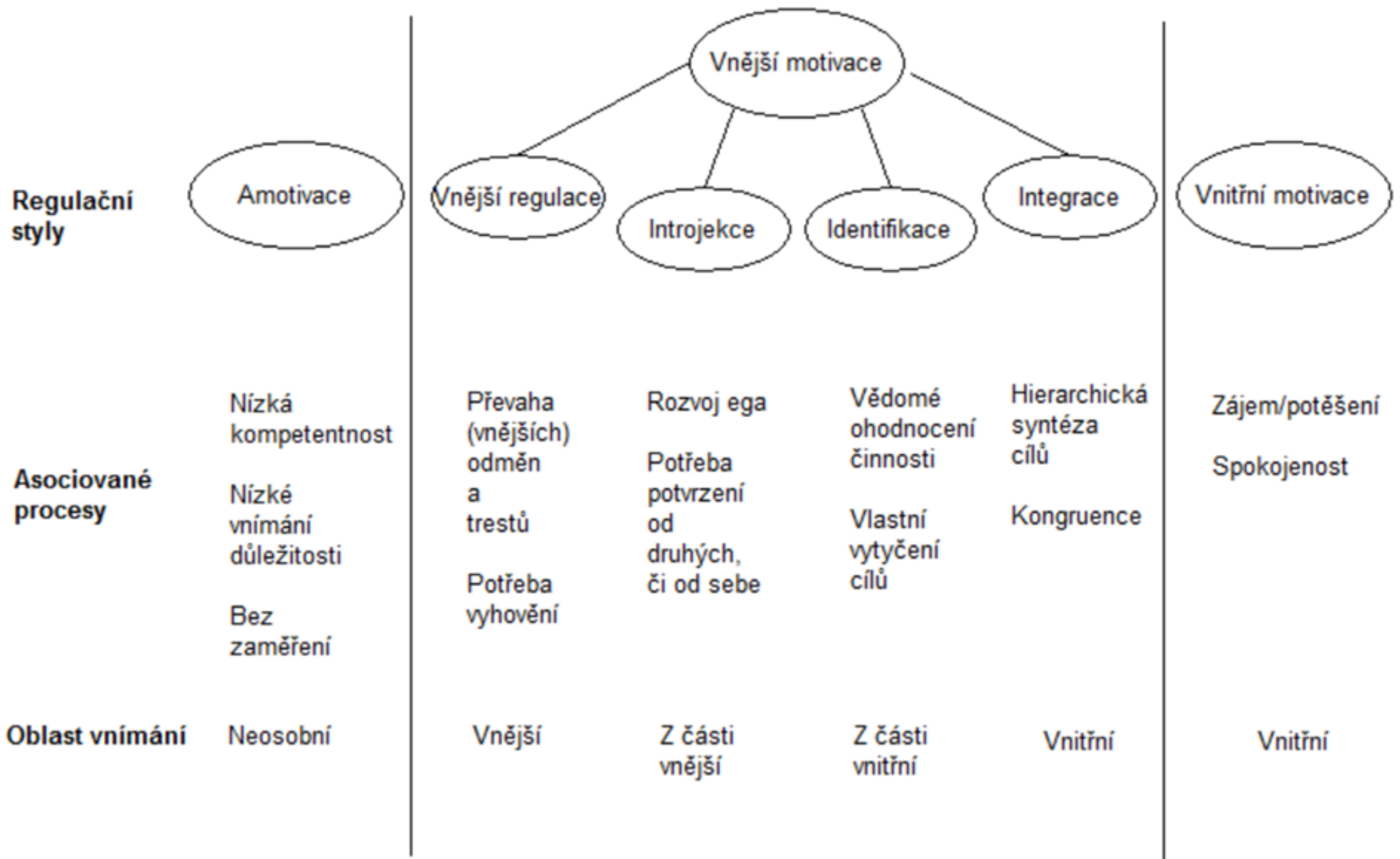
- *„Disciplína zabývající se sportovním tréninkem a dalšími podmínkami výkonnosti sportovce včetně jeho osobnosti i osobnosti trenéra.“*
- **Vznik**
 - 1898 – sociální experiment na poli cyklistiky (Norman Triplett)

Motivace

- Proces, který determinuje
 - Směr
 - Intenzitu
 - Stálost
- Dělíme na:
 - Vnitřní
 - Vnější
- Zdroje motivace:
 - Potřeby
 - Návyky
 - Zájmy
 - Hodnoty
 - ideály



1. **Dimenze směru**, která motivaci člověka a následně i jeho činnost určitým směrem zaměřuje, nebo naopak od jiných možných směrů jej odvádí. V rovině prožívání lze tuto skutečnost vyjádřit obraty „*chci to a to*“, „*rád bych to a to*“, „*toužím po tom a tom*“, „*nechci se zabývat tím a tím*“ apod.
2. **Dimenze intenzity** – člověk v závislosti na intenzitě motivace usiluje více či méně o dosažení cíle (v daném směru). V rovině prožívání je možné tuto skutečnost přiblížit – v odstupňování právě podle míry intenzity – výrazy jako např. „*docela bych chtěl...*“, „*chci...*“, „*velmi toužím...*“ apod.
3. **Dimenze stálosti** (vytrvalosti, perzistence) jako třetí z uvedených charakteristik motivace se projevuje mírou schopnosti jedince překonávat nejrůznější vnější i vnitřní překážky, které se mohou objevovat při uskutečňování motivované činnosti. Vysoká perzistence znamená, že motivovaný jedinec pokračuje ve své motivované činnosti v původním směru a v podstatě s nezměněnou intenzitou i v situaci, kdy se setkává s nejrůznějšími překážkami, dílčími nezdary či neúspěchy.



Teorie

- **Maslowova pyramida**

- Krátkodobě lze porušit (častokrát je dokonce potřeba seberealizace podmíněna neuspokojením fyziologických potřeb)

- **McClelland-atkinsonova teorie o potřebě úspěchu**

- Potřeba úspěchu = odhodlání – strach z neúspěchu



Srovnání *task* a *ego-oriented* atletů

	Task-oriented	Ego-oriented
Chápání úspěchu	Vlastní výkony v minulosti	Porovnání s ostatními
Příčina úspěchu	Zdokonalování vlastních schopností	Náhoda a talent
Reakce na neúspěch	Vytrvání	Podvádění

Druhy koučování ve sportu

- Koučování v soutěži
 - Momentální interakce
 - Některé sporty mají tuto interakci značně omezenou
- Koučování krátkodobé
 - Souvisí s dosažením cíle v rámci sezony (dosažení play-off, vyhnutí se baráži...)
 - Cílem je ,nalazení' sportovce do kýženého stavu
- Koučování dlouhodobé
 - Celoživotní působení trenéra na svěřence
 - ,transition' po konci kariéry, vyrovnání se se slávou
 - Koordinace jak sportovní přípravy a osobního života

Druhy koučování ve sportu

Co se týče užití jednotlivých typů koučinku z hlediska hloubky ve sportovním prostředí, Šafář a Hřebíčková (2014) prosazují následující: „*Pokud jste pod velikým časovým tlakem, je nejefektivnější autoritativní a direktivní způsob vedení; případně problémovou situaci (pokud to jde) vyřešit sami. Pokud půl hodiny před startem závodu v MTB začne silně pršet, tak jako trenér vyměním pneumatiky sám, nebo dám jasný pokyn mechanikovi, jaké pneumatiky má nasadit.*

Jestliže je hlavním cílem konkrétně definovaná veličina (konkrétní výkon), tak nejlepší výsledky přináší transakční koučování. (Potřebujete v průběhu dvou měsíců redukovat hmotnost o šest kilogramů a současně udržet podíl aktivní tělesné hmoty. V tomto případě budete cíleně pracovat na posouzení vaší reálné pohybové aktivity, stravovacích návyků a režimu, a možnostech jejich změn. Budete hledat nejúčinnější způsob dosažení cíle (hmotnosti 84 kilogramů) v daném časovém horizontu (30. července 20XX).“

Transformační koučink je na místě, pokud je naším cílem co nejvíce naučit, rozvinout, či posunout (například transformace tělesné konstituce svého svěřence tak, aby byl schopný podávat dlouhodobě výkony na vysoké úrovni).

Koučování v soutěži



Koučování v soutěži

- ***„At the end of this game, the European Cup will be only six feet away from you, and you'll not even be able to touch it if we lose. And for many of you, that will be the closest you will ever get. Don't you dare come back in here without giving your all.“***
– Sir Alex Ferguson (manager)
(1999 European Cup final with Bayern Munich, half-time team-talk)



Krátkodobé koučování

Motivační typ mluvení s hráči: Příkazy a příliš instrukcí omezuje aktivitu

- *„Co uděláš když chceš míč? Kam naběhneš?“*
- *„Víš, kde jsi udělal chybu?“*
- *„Jak myslíš, že jsi teď hrál?“*
- *„Můžu ti nějak pomoci?“*

Dlouhodobé koučování

- Duální kariéra



Jak na vás motivačně působí tyto „motiv“ (1-10)?

- 1) „Dneska ses fakt snažil, tak tady za odměnu máš XYZ.“
- 2) „Tady máš XYZ... a udělej ABC.“
- 3) „Kvalitní výkon v tomto testu bude stěžejní pro váš budoucí studijní život.“
- 4) „Uvidíme, kdo bude nejrychlejší!“
- 5) „Kdo dokáže udělat tohle... ?“

Prohlubování vnitřní motivace v praxi

- **Nepotlačování vnitřní motivace**

- Vnější motivy užívat minimálně, pouze k „dokreslení“ a především **spontánně a zpětně** („*Dneska ses fakt snažil, tak tady za odměnu máš / můžeš...*“)
- **Veřejné pochvaly** však čas od času působí pozitivně na odhodlání sportovce („*Tohle cvičení ti opravdu jde... Pojd' to všem ukázat...*“)

Prohlubování vnitřní motivace v praxi

- **Možnost volby**

- Umožnění svěřencům možnost participace na stavbě tréninkové jednotky (nechat jim vybrat nějaké cvičení)
- *„Za odměnu si můžeš (nebo vítězné družstvo) vybrat co budeme na konci tréninku dělat...“*

- *„Skutečná odpovědnost se rodí tam, kde máme možnost volby, možnost se spolupodílet na tom, co, jak a kdy budeme konat. Čím větší je náš vklad, tím větší odpovědnost jsme schopni a ochotni přijmout“*

Prohlubování vnitřní motivace v praxi

- **Zdůraznění důležitosti činnosti**
 - ***„Tento test bude tvořit 25% vaší konečné známky“ , „Kvalitní výkon v tomto testu bude stěžejní pro váš budoucí studijní život.“***
 - Strach – nejsilnější motivátor
 - **Nepoužívat u jedinců, jejich sebehodnocení jsou nízká!**
 - **Pouze sporadicky!**
 - ***„Uvidíme, kdo bude nejrychlejší!“***
 - *Rovněž užívat pouze sporadicky (k dokreslení motivační struktury)*
 - *Satisfakci zažije pouze vítěz, zbytek týmu zažije negativní pocity -> vytvořená negativní hodnota převýší tu pozitivní*
- ***„Kolikrát dokážete během 30 vteřin přeběhnout...“ , „Kdo dokáže udělat tohle... ?“***
- ***Ptáme se taky hráčů, jak je to bavilo a jak se jim dařili kličky atd.***

Prohlubování vnitřní motivace v praxi

- „Nakažlivost emocí“ / Entuziasmus
- „Pygmalion efekt“
 - Experiment -> sebenaplňující předpověď
 - Silným determinantem v progresu svěřenců je důvěra

Shrnutí

- Vnější motivy spontánně za snahu/dobře odvedenou činnost
 - Veřejně chválit
- Nejsilnější motiv je strach (sporadicky)
- Dejte hráčům možnost volby (vybrat si cvičení / trest pro prohrávající)
- Pouze sporadicky motivujte stylem „Kdo bude nejrychlejší?“
 - Souvisí s task/ego oriented sportovci -> individuální přístup
- <https://www.youtube.com/watch?v=bftFLXLJui0>