

MOTIVACE I

Sklon **usilovat** o žádoucí výsledek a **vytrvat** na této cestě.



- Co děláte, abyste motivovali své svěřence? Denně v tréninku? Před soutěží/závodem? V průběhu sezóny?
- Jak to, co víte o svých svěřencích, ovlivňuje způsob, jakým je motivujete?
- Najít problémy s motivací v 2. rozměru vám pomůže rozpoznání **5 důkazů vysoké motivace**:
 1. Sportovec chodí na tréninky včas.
 2. Sportovec své vybavení udržuje v dobrém stavu.
 3. Sportovec umí dobře nakládat s časem.
 4. Sportovec je vždy připraven zkusit něco nového.
 5. Sportovec je ochoten učit se věci zpaměti.

VNĚJŠÍ MOTIVACE

Působí v případech, kde je sklon k usilování a vytrvalosti vyvoláván vnějšími faktory (získat určité postavení v týmu, vyhnout se trestu, získat chválu, slávu, ceny, peníze jako např. stipendium atd.)

„Když motivujete pomocí vnějších věcí... nikdy to nebude stačit!“

VNITŘNÍ MOTIVACE

Jejím motorem je zájem nebo radost ze samotného úkolu, existuje uvnitř jednotlivce, místo aby se spoléhala na vnější tlaky (účinnější).

Přínos: vede k větším výkonům, vydrží déle, je zábavná, vytváří pocit zvědavosti a něčeho nového.

„Nejvyšší formou vnitřní motivace je láska.“ Když jsou vztahy silné, lidé jsou motivováni k tomu, aby o něco usilovali a vytrvali v tom.

Návštěva doma: „Vstoupit do života“ vašich svěřenců mimo sportovní prostředí je strategickým způsobem, jak si získat jejich srdce. Prožijte se svými svěřenci zhruba 15 minut v jejich vlastním prostředí.