

MOTIVACE II

MODELOVÁNÍ

- Když budete ke strukturování tréninkového plánu přistupovat s jasným záměrem, budete schopni vytvořit prostředí na stadiónu nebo hřišti, které bude podporovat vnitřní motivační růst vašich sportovců.

1. MODEL: VEDOUcí

Kouč ukazuje dovednost nebo chování – dává příklad (účinné).

- Když se stanete uznávaným vedoucím, pak můžete udělat další krok, ale tím to nekončí.
- Vycházejte z empatie – schopnosti pochopit pocity druhých a vcítit se do nich. Ne všichni sportovci jsou přesvědčeni, že dokážou to, co od nich kouč očekává.

Ačkoli je vedoucí jako vzor velice důležitý, není to nejúčinnější způsob, jakým se sportovci ve 21. století učí.

2. MODEL: KOLEGOVÉ

Když jeden člověk předvádí dovednost nebo úkol jinému (účinnější).

- 2 způsoby, jak je možné použít modelování mezi kolegy pro rozvíjení prostředí vhodného pro učení:

1. Kouč povzbudí studenta k tomu, aby vědomě jednal jako vzor a předvedl dovednost kolegům.

- Hleďte ty sportovce v týmu, kteří ovládají dovednost nebo úkol.
- Atmosféra musí být otevřená a plná povzbuzení (empatie).
- Musíte své sportovce dostatečně dobře znát, abyste věděli, kdo bude dobře reagovat na to, že se stane vzorem. Začněte tím, že spolu sportovci budou pracovat ve dvojicích nebo malých skupinách, nebo realizujte rychlý pohovor se sportovci, abyste si byli jisti, že jsou připraveni být modelem.
- Pokud sportovec není připraven postavit se do čela, i modelování ze strany kolegů může být vedeno koučem tak, že se ze sportovce nemusí stát „autorita“.

2. Kouč poukáže na úspěšné provedení úkolu a požádá sportovce, aby vysvětlil proces, který použil.

Kouč zaměřený na 2. rozměr používá modelování, protože chápe, že motivuje mysl k dobrému výkonu pomocí vztahů s ostatními.

3. MODEL: JÁ SÁM

Když sportovec hodnotí vlastní úroveň dovedností vnitřně (nejúčinnější).

- Je to vedlejší výsledek vytváření příležitostí pro modelování mezi kolegy v prostředí týmu.
- Sportovec, který je modelem sobě samému, je synonymem sportovce, který dokáže sám sebe motivovat.
- Vytváří vedoucí, ne jen následovníky.
- Praktický tip: Vytvořte prostor pro volnou hru mezi hráči. Je nezbytná pro to, aby sportovci měli pocit kontroly. Zvyšuje to dovednosti pro řešení problémů.

Denní tréninkový plán	Dovednost 1	Dovednost 2
Model: vedoucí		
Model: kolega		
Model: já sám		