



Vježbaj p....

Koncepti učinkovitega načina motiviranja

Matej Lunežnik



Diskusija po skupinah

Razdelite se prosim v skupine po štiri ali pet in se med seboj pogovorite na vprašanje:

Kaj je vaš cilj pri delu s športniki?





Diskusija po skupinah

Razdelite se prosim v skupine po štiri ali pet in se med seboj pogovorite na vprašanje:

Kaj je motivacija? Ali je to nekaj danega prirojenega, nekaj na kaj ne morete veliko vplivati ali kaj drugega?



Na kake načine motivirate športnike?



Kaj je motivacija

Motivacija

- ❑ So sporočila: „Nadaljuj s tem kar ti prinaša večjo možnost preživetja.“

Nevrološke mreže

- ❑ Strah, jeza, žalost, ločitvena stiska, poželenje
- ❑ Igra/socialna vključenost
- ❑ Iskanje/želja



ZAKAJ

Nagrajevalci narave:

- ☐ Dopamin
- ☐ Serotonin
- ☐ Okcitocin
- ☐ Norepinefrin
- ☐ Efedrin in Anandamit

Če želimo uporabljati vseh šest hkrati moramo ustvariti pogoje za notranjo motivacijo!





Kako do notranje motivacije

Notranja motivacija je sestavljena iz petih motivatorjev

- ☐ Radovednost
- ☐ Strast
- ☐ Namen ali poslanstvo
- ☐ Avtonomija
- ☐ Mojstrstvo oz. želja po napredku





Kako do dobre povezanosti

NIVO ENAKOPRAVNOSTI

- ☐ Občutek enakopravnosti, varnosti, zaupanja
- ☐ Vsi so enaki in imajo enake možnosti
- ☐ Sistem pravil, ki velja za vse
- ☐ Nagrade, sankcije
- ☐ Vodja kot avtoriteta





Pomen pravil





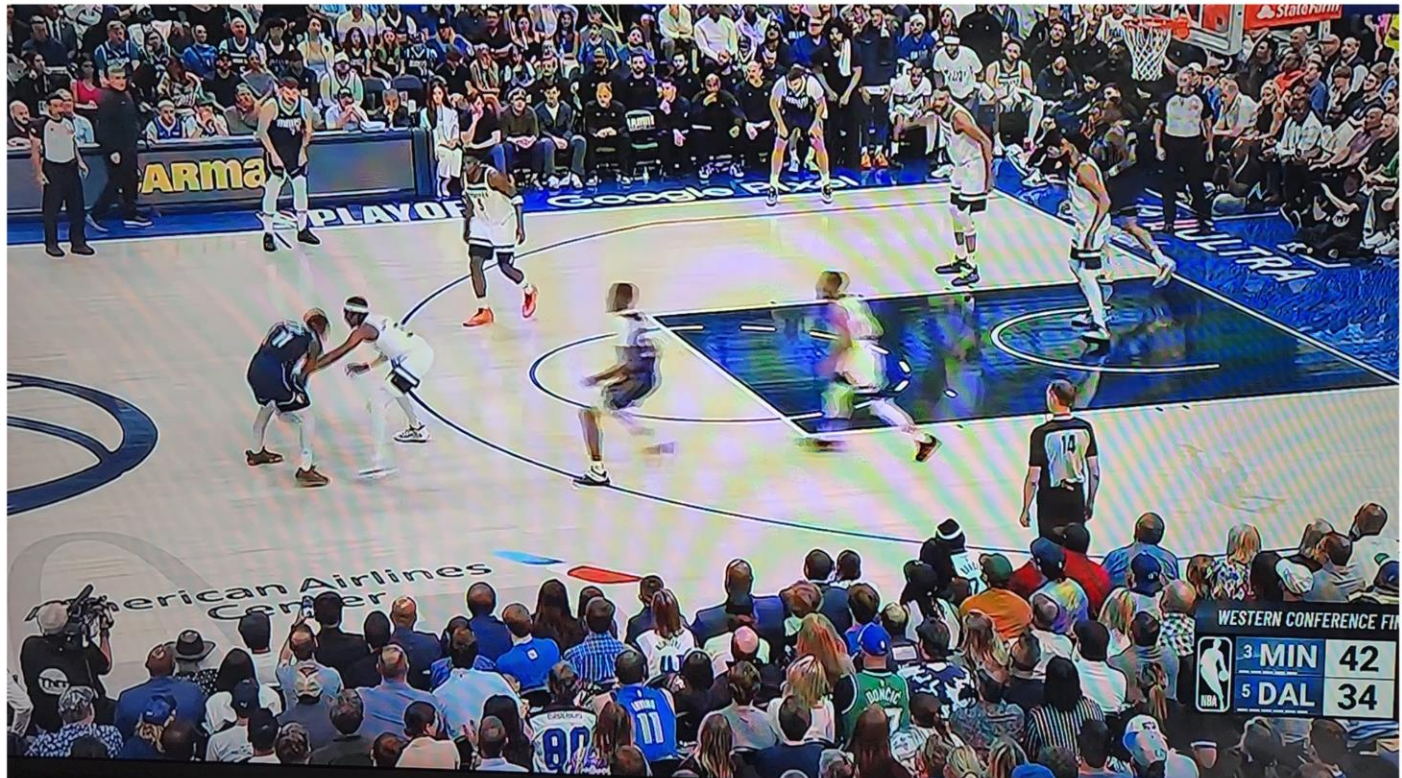
Nivo sprejemanja

NIVO SPREJETOSTI

- ☐ Občutek sprejetosti, ljubezni
- ☐ Sprejemanje različnosti
- ☐ Aktivno poslušanje
- ☐ Zaupanje in odkritost
- ☐ Vodja ali trener kot koordinator, poslušalec



Vsi smo odgovorni drug za drugega



Katera ekipa je po vašem tukaj
zmagala?





ŠPORT T

STATISTIKA

PRVALIGA

telemach



OLIMPIJA LJUBLJANA

2

4

CELJE



16

STRELI

14

PR
tel

Vsi smo odgovorni drug za drugega





Nivo potrjevanja

NIVO POTRJEVANJA

- ☐ Občutek samozavesti, vrednosti
- ☐ Pohvala
- ☐ Ustvarjanje situacij ali treningov, kjer dobijo potrditve v večini primerov
- ☐ Vodja ali trener kot spodbujevalec



Glavo gor!

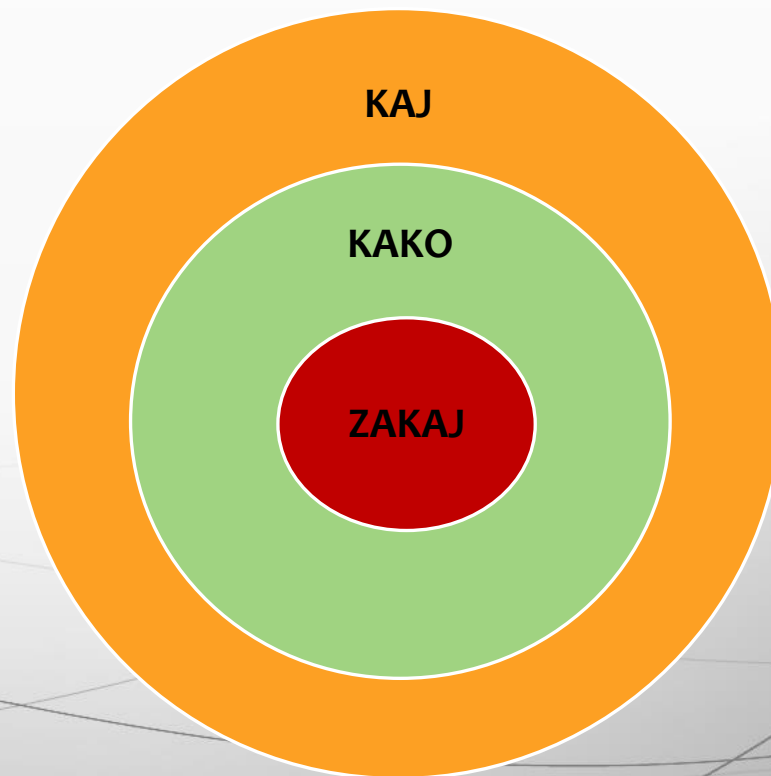




Vloga poslanstva

TARČA BISTVA – The Golden Circle

- ☐ Trije nivoji delovanja
- ☐ Bistveno je, da vemo zakaj nekaj počnemo



Postavljanje vrednostnega sistema





Formula motivacije



- ☐ Zunanji in notranji motivatorji
- ☐ Formula motivacije za trenerje:

**radovednost → strast → namen → avtonomija →
mojstrstvo → več energije, več fokusa, več odpornosti
in večja možnost flowa.**

Diskusija po skupinah

Razdelite se prosim v skupine po štiri ali pet in se med seboj pogovorite na vprašanje:

S kakšnimi aktivnostmi bi glede na 5 glavnih notranjih motivatorjev lahko motivirali svoje športnike?





Praktični nasveti

Načini za dvigovanje notranje motivacije

- ☐ Recept za strast
- ☐ Čas za avtonomijo
- ☐ Cilji

ravnotežje med izzivom in trenutnimi sposobnostmi

4%višji (SMART)

- ☐ kratoročni,
- ☐ dolgoročni,
- ☐ težko dosegljivi





Vztrajnost GRIT

Kaj pomeni grit

- ☐ Športniki, katerih cilji izhajajo iz osebnega razvoja in napredka, praviloma izkazujejo višjo stopnjo vztrajnosti in dolgoročne motivacije kot športniki, ki so osredotočeni predvsem na zunanje kazalnike uspeha (Healy idr., 2018).
- * **večjo pripravljenost za soočanje z zahtevnimi treningi,**
- * **večjo vztrajnost ob povečanih obremenitvah ter**
- * **boljše psihološko prilagajanje v obdobjih slabših rezultatov.**

Bistvo športa ni samo v tem,
kakšne rezultate dosežemo,
temveč tudi kaj ob tem postanemo.



Matej Lunežnik
info@mentalni-trener.com
www.mentalni-trener.com

mentalni-trener.com



Ka

N





Zakaj je poslanstvo pomembno

KONČNA IGRA

Pravila so dorečena

Nasprotnik je znan

Cilj je zmaga

NESKONČNA IGRA

Pravila se spreminjajo

Nasprotnik ni vedno znan
ali enak

Cilj je ostati v igri