

VLOGA ŠPORTA PRI VZGOJI



MOTIVIRANI:

ŽELIMO – HOČEMO – ZMOREMO

PROF. DR. MATEJ TUŠAK, PSIH,

WWW.MATEJTUSAK.SI

Ljubljana, 2020

USPEH V ŠPORTU? POKLIC IN ŠPORT

- Zgodbe uspeha
- Zgodbe razočaranja
- Učenje iz napak
- Napake kot priložnost za rast
- Športnik in iskanje poti do uspeha
- Šport kot bojišče
- Tekmovanje kot poligon za preizkušanje kvalitete

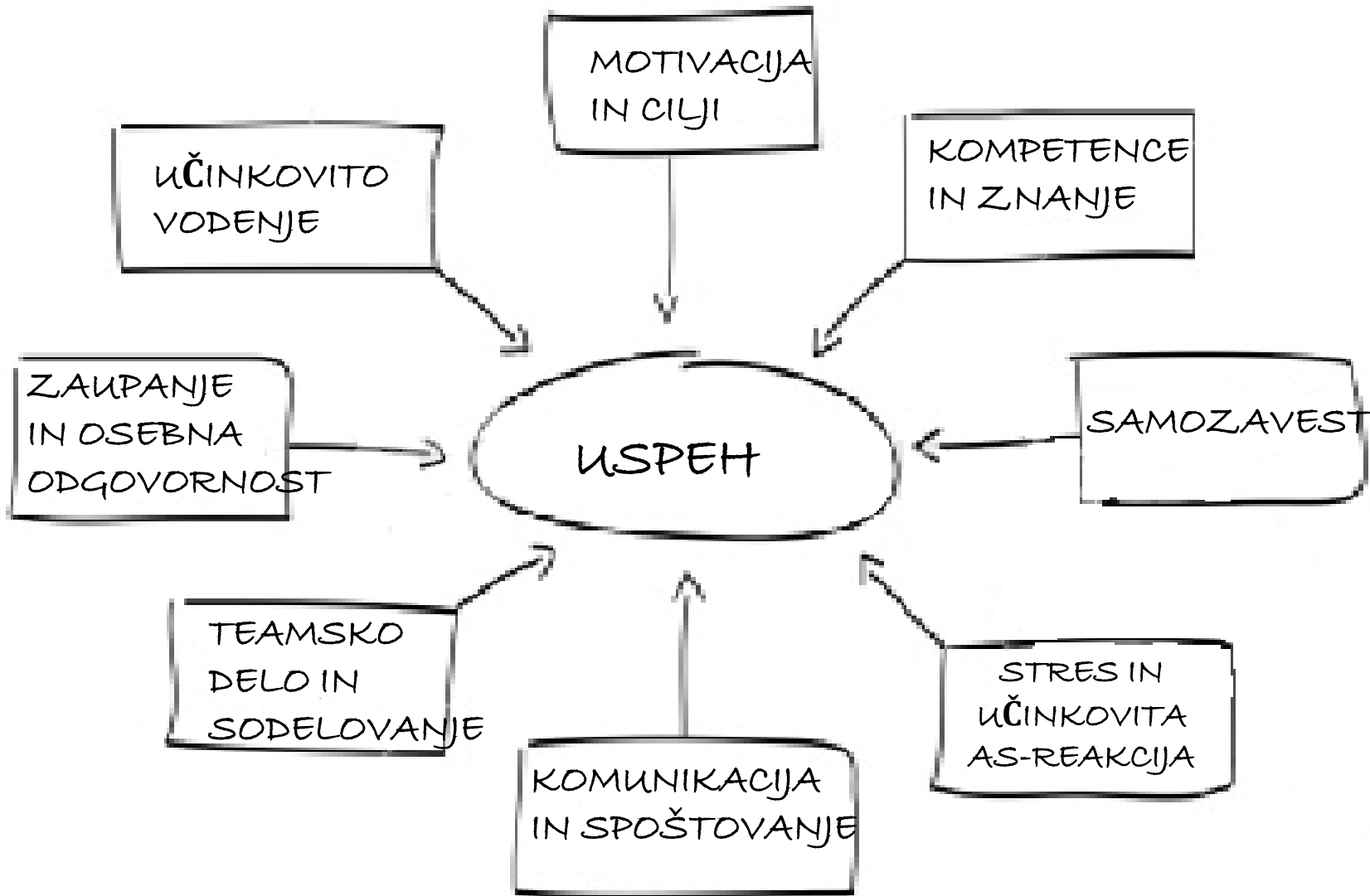


ZGODBE USPEHA



ROJEN ALI VZGOJEN?





KAJ VPLIVA NA USPEŠNOST?

TEHNIČNE KOMPETENCE

Enostavne za
prepoznati in razvijati

Veščine
Znanje

Nujne za uspeh tima,
a ne zadostne.

VEDENJSKE IN OSEBNOSTNE ZNAČILNOSTI

Težje prepoznavne in
težje za korekcijo

Socialne vloge

Self-koncept

Osebnost

MOTIVACIJA

Zadovoljstvo

Idr.

Močno determinirajo
klimo, zadovoljstvo in
uspeh tima.



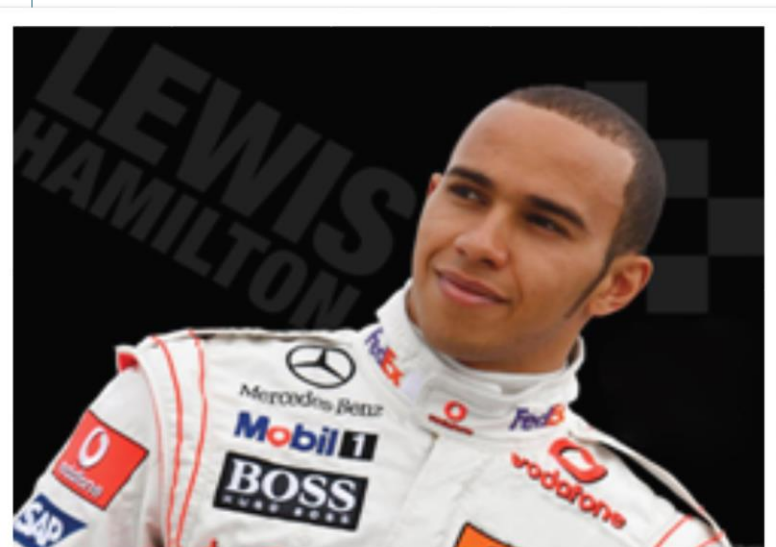
Motivate

CILJI IN PLAN AKTIVNOSTI

Ali zares vemo, kakšni so naši cilji?

Kaj si želimo doseči v življenju,

poklicu, poslu, podjetju ?



ŽELJA, STRAST, MOTIV?

- RAZMISLITE O RAZLOGIH, ZAKAJ DELAŠ TO, KAR DELAŠ?
- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____
- 6. IPD. _____



KAKO JE MOTIVACIJA ORIENTIRANA?

- NOTRANJA ALI ZUNANJA MOTIVACIJA
- PROGRESIVNE ALI HOMEOSTATIČNE



POIŠČIMO RAZLOGE IN DEJAVNIKE USPEHA ALI TEŽAV

- RAZMISLITE O GLAVNIH RAZLOGIH, ZAKAJ NEKATERIH POMEMBNIH CILJEV NISTE USPELI REALIZIRATI V PRETEKLOSTI?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____
- 4. _____
- 5. _____



LOKUS NADZORA

- Se nanaša na individualno percepcijo, kje ležijo vzroki uspeha ali neuspeha v življenju
- Lokus kontrola je prepričanje, da so posledice v življenju rezultati naših aktivnosti (notranji) ali zunanjih razlogov (eksterni)
- Ali verjamete, da vi nadzirate vaše življenje ali pa usoda, bog ali pomembni drugi? Ali ste sami odgovorni za vaše rezultate ali drugi?

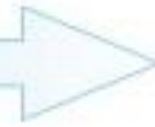


External
Locus of Control



Outcomes outside your control – determined by "fate" and independent of your hard work or decisions

Internal
Locus of Control



Outcomes within your control – determined by your hard work, attributes or decisions

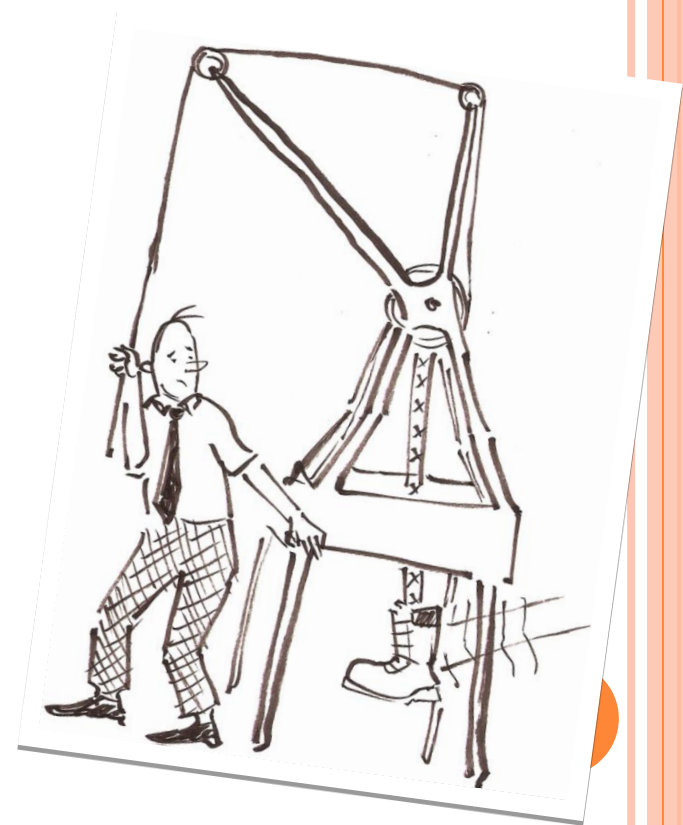
- MOČNO NOTRANJE MOTIVIRANI
- POUDARJAJO TEŽNJO K DOSEŽKOM
- IZRAŽAJO VISOKO OSEBNO ODGOVORNOST IN TRDO DELAJO, DA BI RAZVIJALI SVOJE ZNANJE IN SPOSOBNOSTI
- POSKUŠAJO RAZUMETI, ZAKAJ SO SE STVARI DOGODILE, IN IŠČEJO SPREMEMBE NA BOLJŠE
- IMAJO BOLJ ODPRTE SODELOVALNE STILE VODENJA - SODELOVANJE

SAMOMOTIVACIJA SAMODISCIPLINA

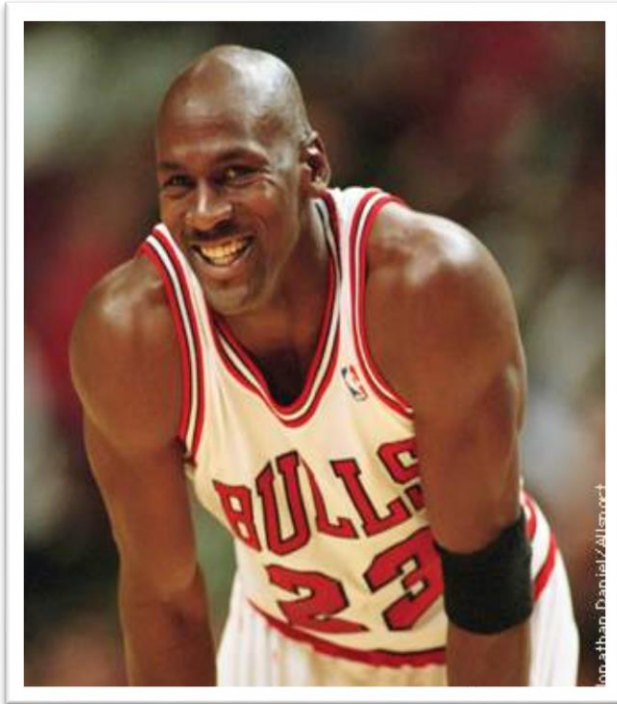


SAMOMOTIVACIJA – OSEBNA ODGOVORNOST

- Samodisciplina
- sposobnost posameznikove samokontrole motivacije
- Zmožnost samostojnega pripravljavanja in motiviranja, brez zunanje spodbude, nadzora ali priganjanja
- Uspešni ljudje imajo visoko samomotivacijo
- Zmožnost odlaganja potreb



VZTRAJNOST



I`ve missed more than 9.000 shots in my career. I`ve lost almost 300 games. Twenty-six times I ve been trusted to take the game winning shot and missed. I`ve failed over and over and again in my life. And that is why I succeed.



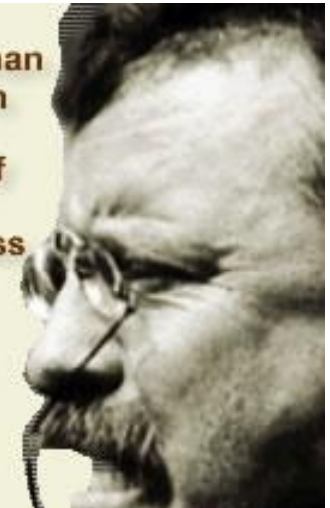
SAMODISCIPLINA – OSEBNA ODGOVORNOST



"The one quality which sets one man apart from another—the key which lifts one to every aspiration while others are caught up in the mire of mediocrity—is not talent, formal education, nor intellectual brightness—it is self-discipline.

With self-discipline, all things are possible. Without it, even the simplest goal can seem like the impossible dream."

Theodore Roosevelt



WHAT MATTERS MOST
IS HOW YOU SEE YOURSELF.



SAMOZAVEST

**SEM, KAR VIDIM
IN
VIDIM, KAR
HOČEM BITI.**

**ZMAGOVALEC IN
PORAŽENEC**

MOTIVACIJA = SAMOZAVEST x CILJ



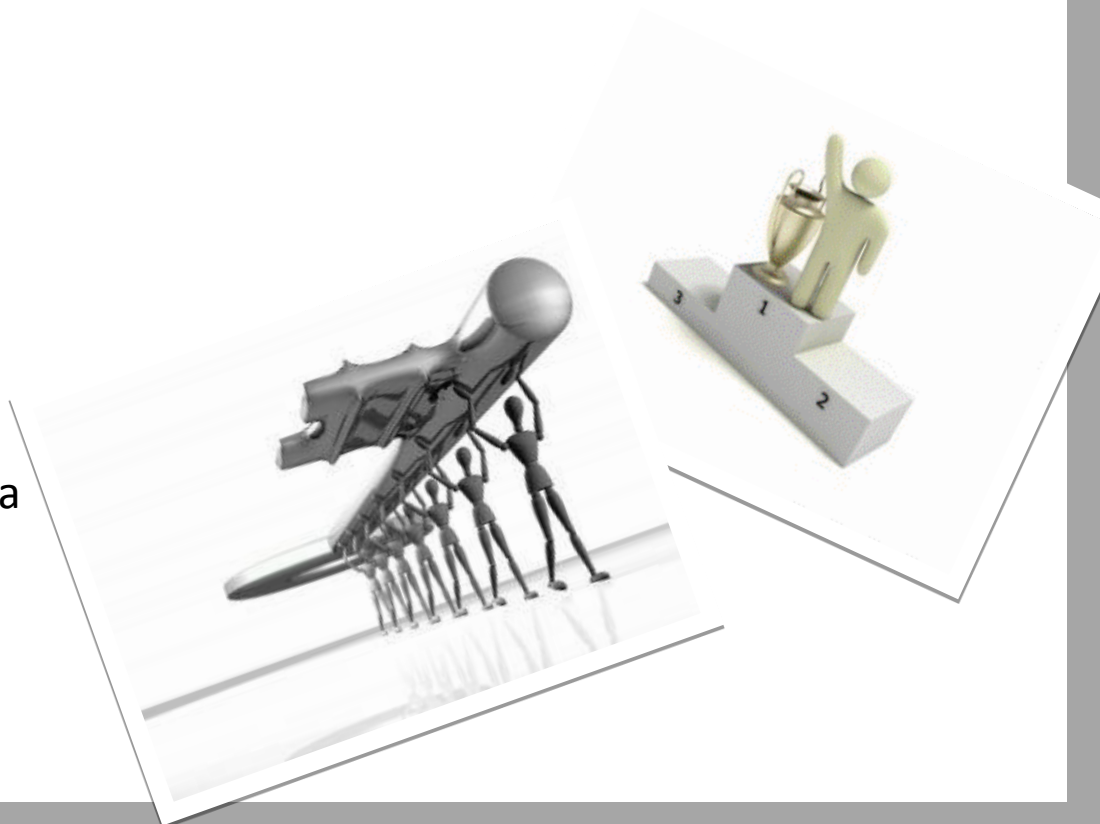
Vzgoja motivacije
Vzgoja samomotivacije
Vzgoja vztrajnosti
Sposobnost odlaganja ugodja
Postavljanje ciljev



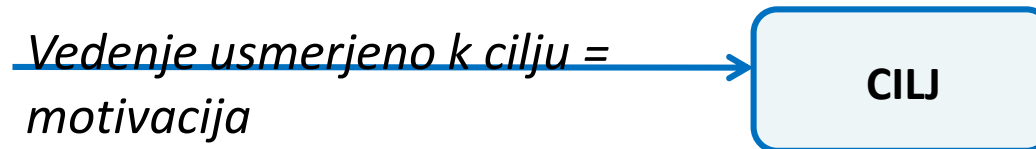
Najraje delam
tisto, v čemer
sem dober



Napredek in
doseganje zmag



TEHNIKE MOTIVIRANJA: POSTAVLJANJE CILJEV



- Omogoča sistematično odločanje o tem, kaj želimo doseči
- Lažji fokus in koncentracija
- postavljanje dolgoročnih ciljev omogoča dolgotrajno vizijo ter krepi motivacijo
- Testiranje napredka





DOLGOROČNI CILJ

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

KRATKOROČNI CILJI

Pogost problem je v tem, da postavimo le končni cilj, ob tem pa pozabimo operacionalizirati strategijo doseganja le-teh oziroma ne postavijo procesnih ciljev, ki so najpomembnejši za doseg dolgoročnega cilja.



POSTAVLJANJE CILJEV

S

SPECIFIČNI

M

MERLJIVI

A

DOSEGLJIVI

(attainable)

R

USTREZNI

(relevant)

T

ČASOVNO DOLOČENI

(time-bound)

E

EVALVIRANI

R

ZAPISANI

(recorded)

FEEDBACK
MOTIVACIJA
SAMOZAVEST
SAMOKONTROLA



NAPAKE PRI POSTAVLJANJU CILJEV

Previsoki
cilji

Preveč
ciljev

Premalo
specifični

Nezapisani

Nerealni





 alamy stock photo

BN0R2T
www.alamy.com





The price of
greatness is
responsibility.

Winston Churchill

KOMUNIKACIJA SESTOJI IZ:

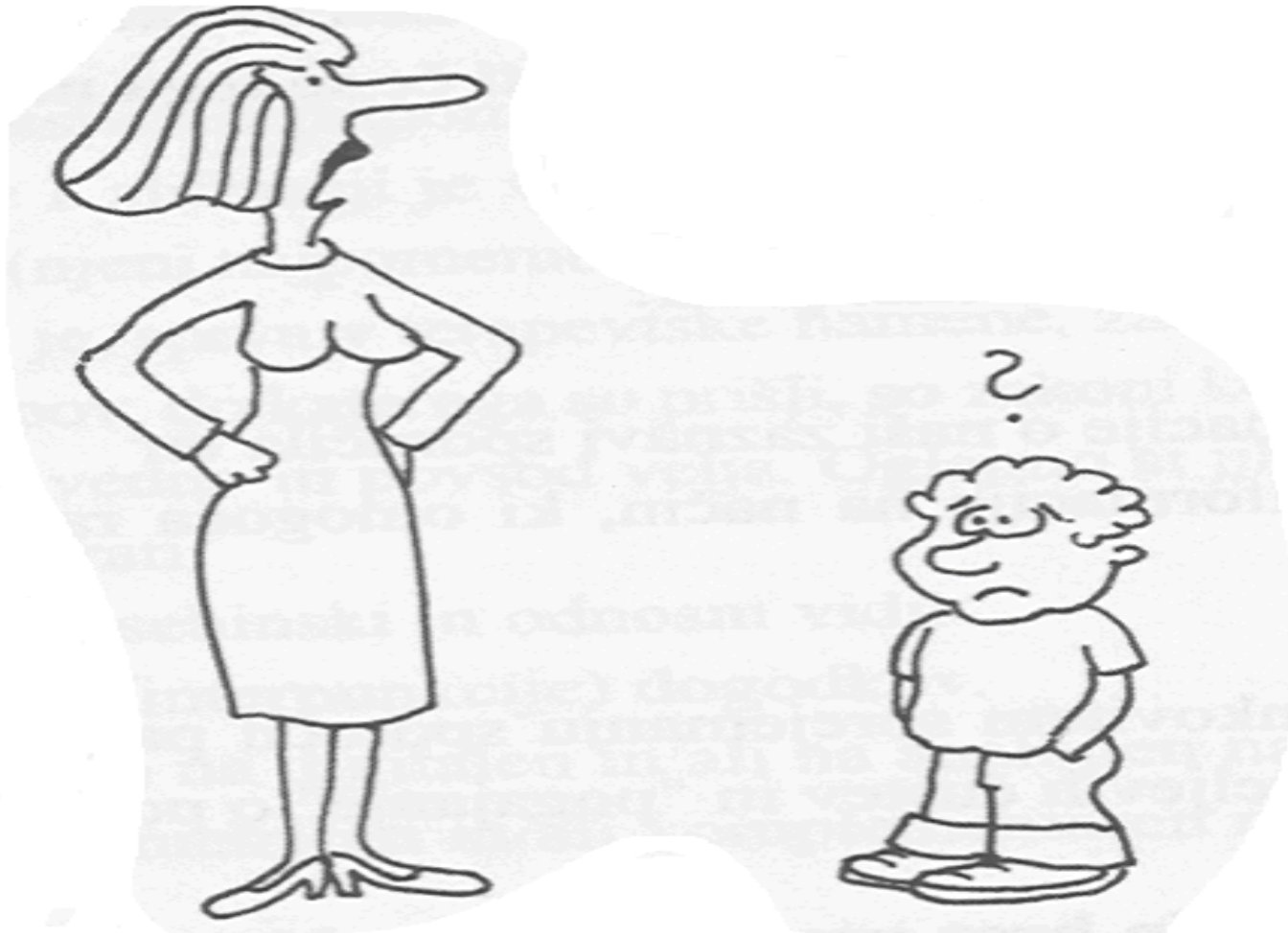


content: what
7%

way: how
body language - 55%
voice - 38%



KOMUNIKACIJA – SPRETNOSTI POSLUŠANJA IN SPOROČANJA



***Da ti bo jasno, pamž nesramni, kaznujem
te samo zato, ker te imam neskončno rada!!***

ALI ŽELIMO TO?



KAKOVOST IN OSEBNA ODGOVORNOST PRI SPORAZUMEVANJU!

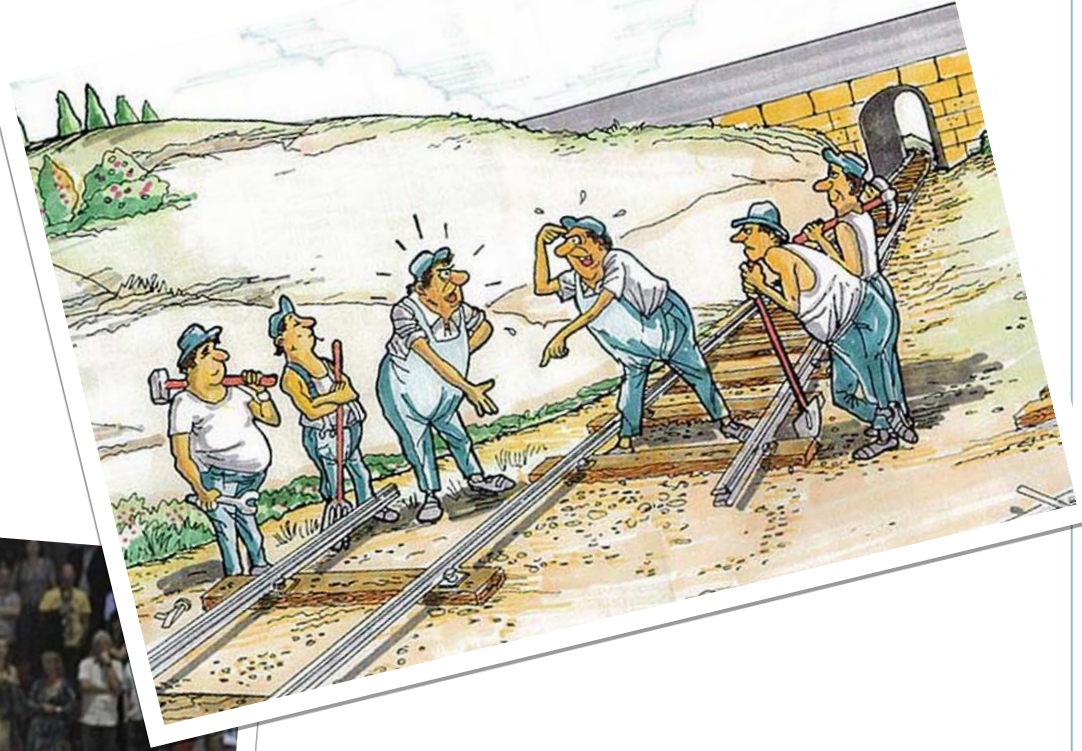




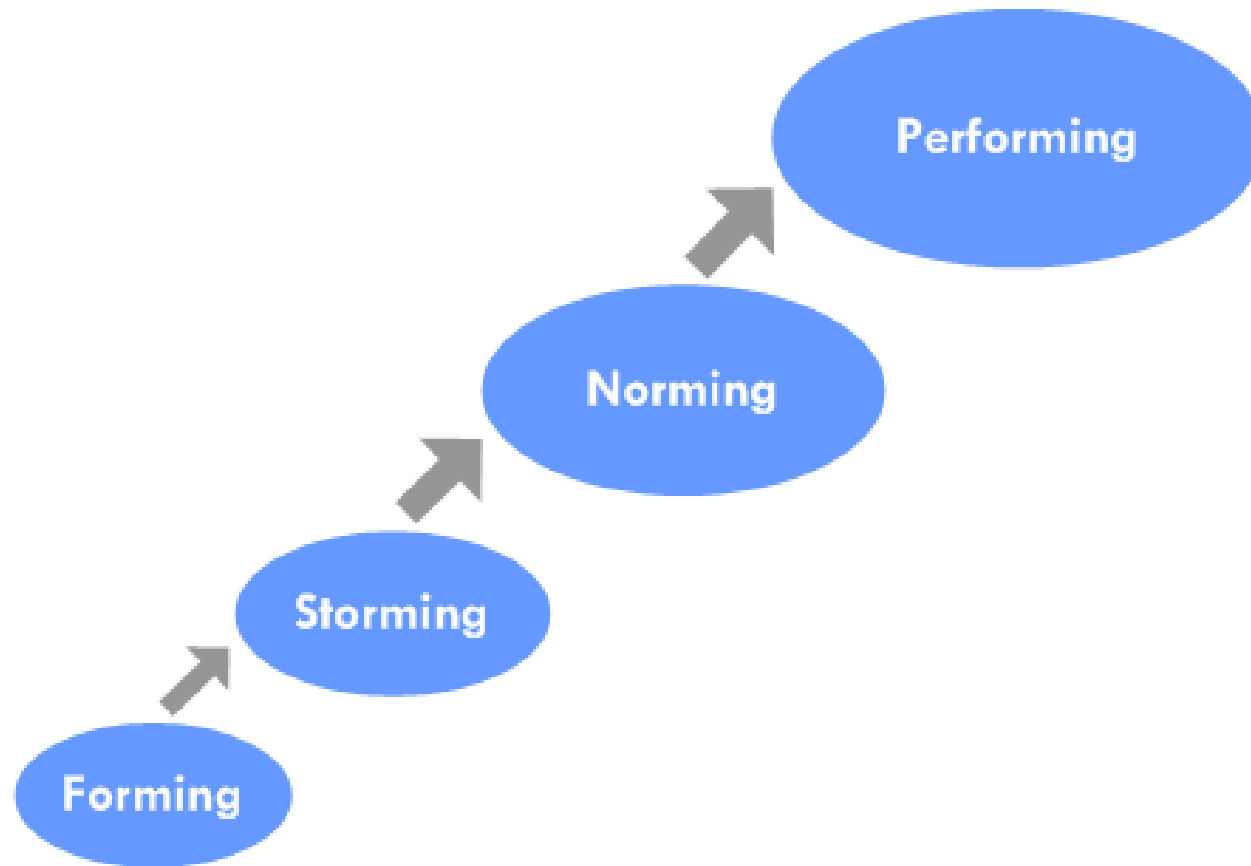


SODELOVANJE

TEMSKO DELO



RAZVOJ SKUPINE OZ. TEAMA



TIM – ODGOVORNOST VSAKEGA ČLENA



ZMAGOVALCI

OSEBNOST



- Visoka motivacija
- Samodisciplina
- Delovne navade
- Boljše obvladovanje časa
- Odpornost na stres, manjša anksioznost
- Boljša osredotočenost na delo in koncentracija
- Potrpežljivost,
- Odgovornost,
- Inicijativnost in samostojnost
- Izjemna storilnostna orientacija
- Odprtost za novosti
- Ekstravertiranost
- Tekmovalnost in instrumentalna agresivnost





Custvena stabilnost

Osebnost

Samozaupanje

Motivacija

Toleranca na stres

Vrednote

Dominantnost

Intelligentnost

Osebnostna zrelost

Spretnosti

Sposobnost prepričevanja

Intuicija

Maskulinost

Zmerno visoka storiln.motivacija



ČUSTVENA INTELIGENTNOST





VODENJE LE PRI LJUDEH?



VODJA KOT MODEL



Napoleon



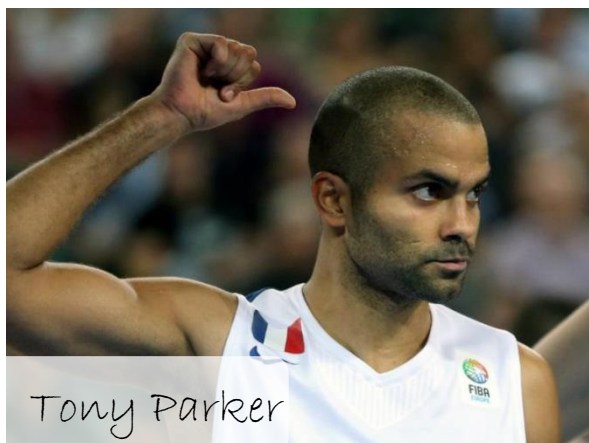
Poglavar



Nelson Mandela



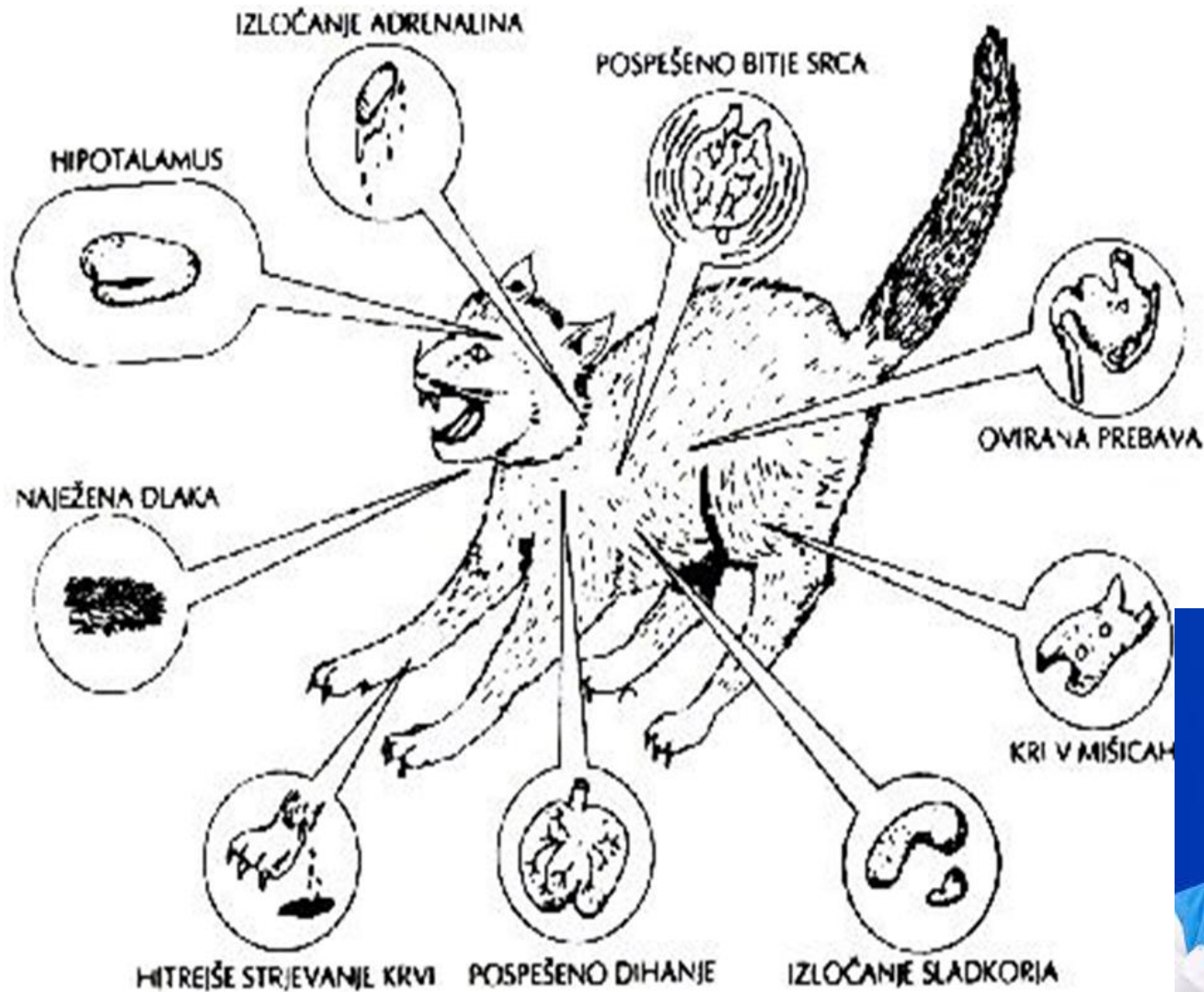
Steve Jobs



Tony Parker



STRES IN ORGANIZACIJA ČASA



SAMOKONTROLA – RAZVOJ SAMOREGULACIJSKIH SPRETNOSTI



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=69MWISVL8WK](https://www.youtube.com/watch?v=69MWISVL8Wk)



POGUM IN KAKOVOST OSNOVA UŽIVANJU



FORMULA USPEHA?

Vse je veliko bolj enostavno, če lahko najprej vidiš celo sliko. (*Dryden, 1999*)



USPEH = ŽELJA + ZNANJE + AKCIJA

HVALA ZA POZORNOST!



WWW.MATEJTUSAK.SI

PRIJETEN DAN ŠE NAPREJ