

Paliwo dla sportu i życia: U źródeł motywacji



Lekkoatletyka
dla każdego!



1919-2019

Grzegorz Więctaw, psycholog sportu

EDUKACJA I DOŚWIADCZENIE



Edukacja

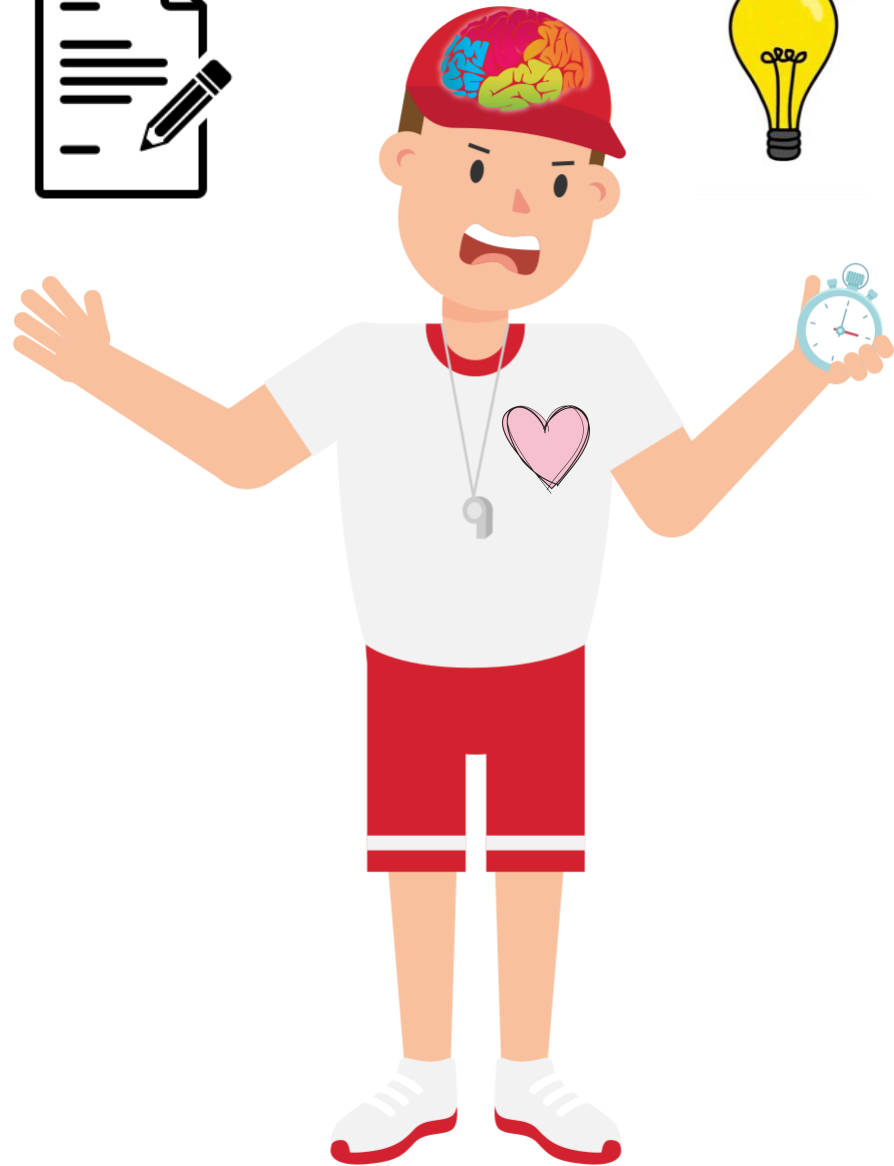


Doświadczenie praktyczne





Motywacja



- Czym jest motywacja w aktywności sportowej?
- Jak można wzmacniać procesy motywacyjne u podopiecznych?
- Gdzie szukać dalszej wiedzy i inspiracji do pracy z młodymi ludźmi i nad samym sobą?



SIŁA NAPĘDOWA

FUNDAMENT
KAŻDEGO
OSIĄGNIĘCIA

WEWNĘTRZNA ENERGIA,
KTÓRĄ MOŻEMY
UKIERUNKOWAĆ

GOTOWOŚĆ DO
DZIAŁANIA

Motywacja



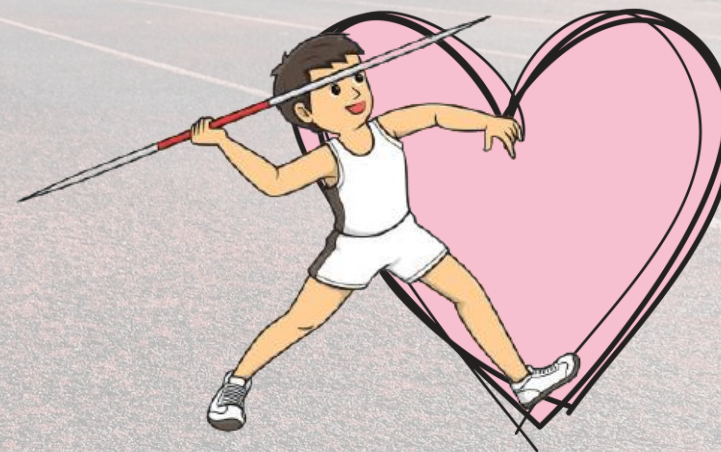
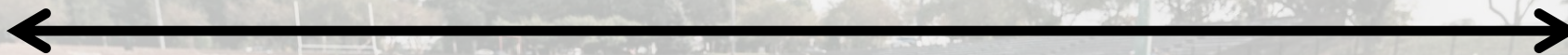
Motywacja w sporcie
definiowana jest jako **kierunek**
i **intensywność** starań i dążeń,
aż do osiągnięcia założonego
celu (**wytrwałość**).

Motywacja

Amotywacja

Motywacja zewnętrzna

Motywacja wewnętrzna



Motywacja

NOTEBOOK HP 15-ac033nw

PROCESOR Intel® Core™ i3

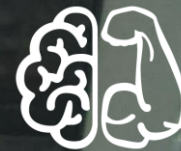
1000 GB DYSK | Radeon 2 GB



*„Obiecuję podniesienie
oceny minimalnej,
jeśli kupisz mi laptopa.”*



26.08.2015-21.09.2015 r.





Człowiek jest istotą aktywną, zmotywowaną, ciekawą oraz chcącą osiągnąć w sporcie (i w życiu) osobistą satysfakcję i pełnię swojego potencjału. Dlatego dążymy do zaspokojenia trzech podstawowych potrzeb psychologicznych:



AUTONOMIA



KOMPETENCJA



RELACJA

Motywacja



Potrzeba autonomii mówi nam o tym, że zajmujemy się daną działalnością z własnej woli, w ten sposób wyrażając siebie, a nie spełniając cudze ambicje czy marzenia. **Dobrym pomysłem jest więc powracanie do początków swojej przygody ze sportem**, przypominanie sobie za co lubimy własną dyscyplinę sportową, co jest najprzyjemniejsze w treningach i zawodach.



AUTONOMIA

TRENERZY

Wiedzą wszystko.
 Są moim autorytetem.
 Chce ale wpuszczali mnie
 na boisko i widzieli
 że mi zależy więc się
 coraz bardziej starali.
 Lubię jak mnie doceniają,
 bo wiem, że trud coś
 popłaca.

POT



PASJA

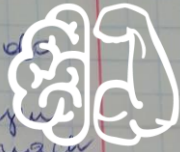
"Jedna imna rzecz nie da Ci
 tyle wrażeń, co pasja,
 sukcesy, które dostajesz
 zupełnie za darmo".

Pasja jest największym motywatorem,
 bo przecież, gdyby nie ona, nie było
 by mnie tu. Ona jest czymś co
 napędza, co sprawia, że dostaje radość.
 W tym internecie i idę na treningi!



Reprezentacja

Jest moje wkładanie do
 pracy, jak wtedy
 sportowiec chciałaby
 rozgnać wtedy w białym
 zawodnicy.



Bez dobrego trenera nie
 się weźmiemy, jest to
 dla nas najważniejsza
 osoba, moje wsparcie i
 źródło wiedzy.



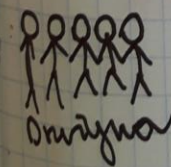
medal

Zupełnie motywuję
 wtedy, czas wyszukać
 i chce zdobywać je
 więcej, do tego bycie
 najlepszym.



#8 Bielecki

Kond Bielecki jest
 motywacją wielu osób,
 jest moim idolem. Mimo
 przeciwności losu i wysiłku
 to go spotkało, nie poddał
 się i ogra dalej.



Omigra

Omigra to moje wsparcie,
 motywuje mnie do ciężkiej
 pracy. Jest moim górnym
 dziełem to moje wsparcie,
 Karolka, motywuje,
 Kocham B. ♡



Potrzeba kompetencji wyraża się w tym, do jakiego stopnia czujemy się kompetentni w danym obszarze, np. „na ile czuję, że jestem w ogóle dobrym zawodnikiem”. Im czujemy się w czymś lepsi, tym bardziej chce nam się angażować. **Warto zatem monitorować postępy i mieć ich świadomość.**



KOMPETENCJA



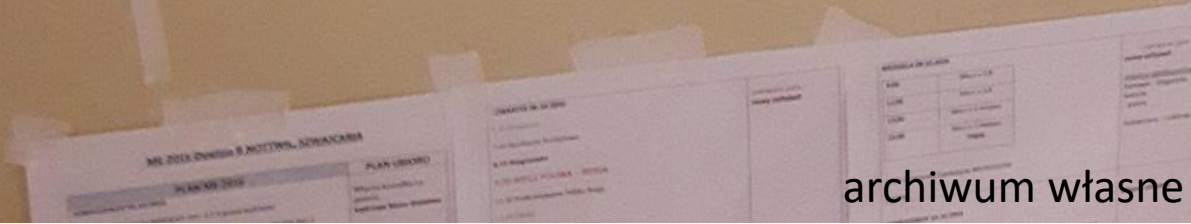
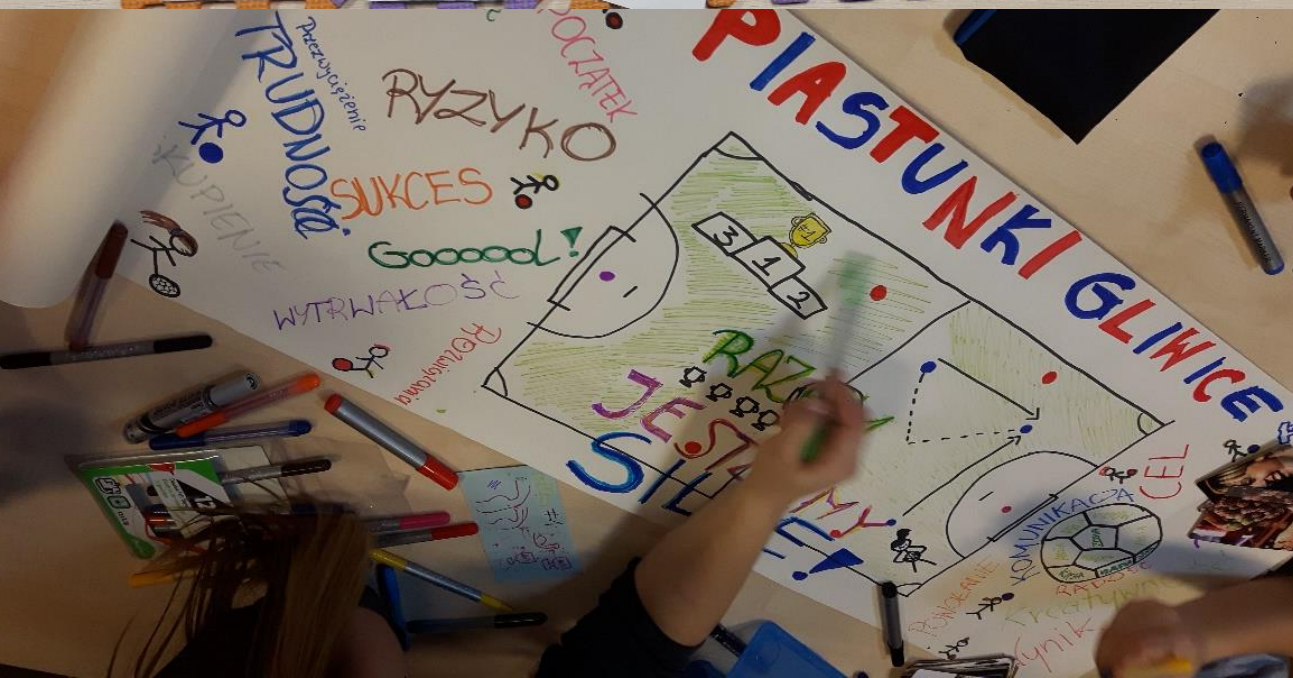
POLSKA SIŁA TO:



ZAANGAŻOWANIE
NA 110%

KONCENTRACJA NA
„TU I TERAZ”

DUMA Z POLSKI,
RADOŚĆ Z GRY





Potrzeba przynależności zostaje zaspokojona wtedy, gdy mamy poczucie, że jesteśmy ważną częścią danej grupy społecznej, że jesteśmy akceptowani i potrzebni. **Warto dbać o relacje pomiędzy zawodnikami i trenerem, ale także pomiędzy zawodnikami.**



RELACJA



- Znajdź **czas i uwagę** dla swoich podopiecznych
- Dawaj regularną **informację zwrotną**
- Zadawaj **pytania** wzmacniające poczucie autonomii i/lub kompetencji
- Rozmawiaj ze swoimi podopiecznymi; **słuchaj** co mają do powiedzenia
- Traktuj podopiecznych jak **zawodników**, ale dostrzegaj w nich także **ludzi**
- Pomóż w odnalezieniu **własnej ścieżki** w sporcie i poza sportem
- Dawaj przykład własną **wzorową postawą**

Motywacja



Budowanie kultury i tożsamości drużynowej

- ustalenie zasad i norm zachowania
- opracowanie hasła lub motywu przewodniego, np. nawiązującego do wartości drużynowych
- ciągłe poznawanie się nawzajem

Zadania nauczyciela jako trenera i mentora

- facylitacja procesu grupowego
- inicjowanie i/lub prowadzenie odpowiednich aktywności integracyjnych
- jasne definiowanie i rozdzielanie ról / zadań
- dbanie o dobro drużyny
- reagowanie w razie potrzeby

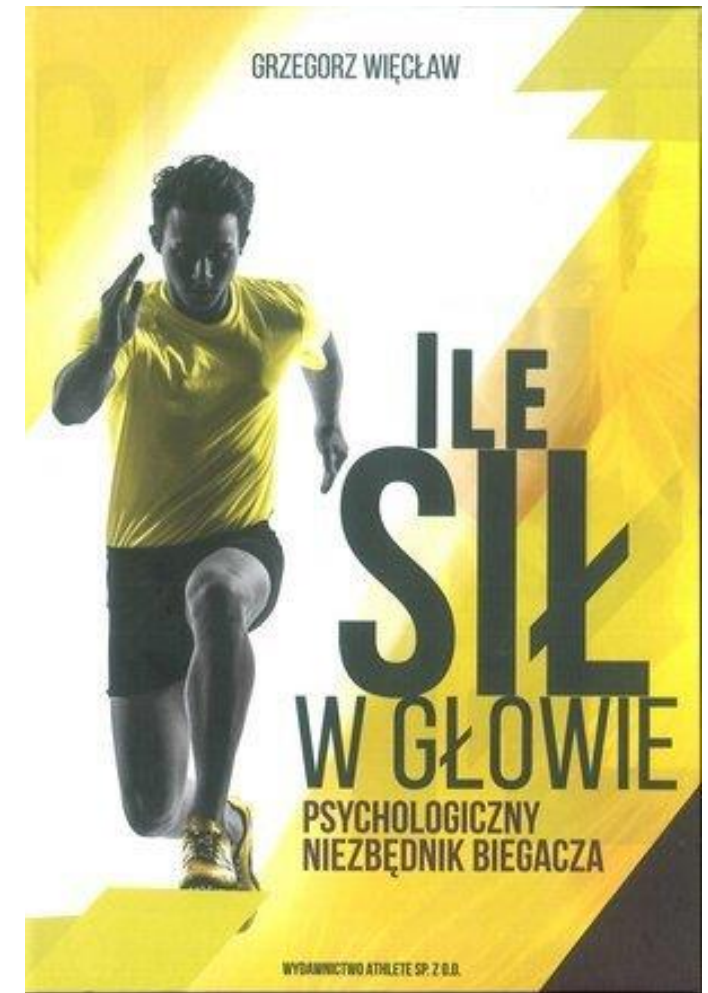
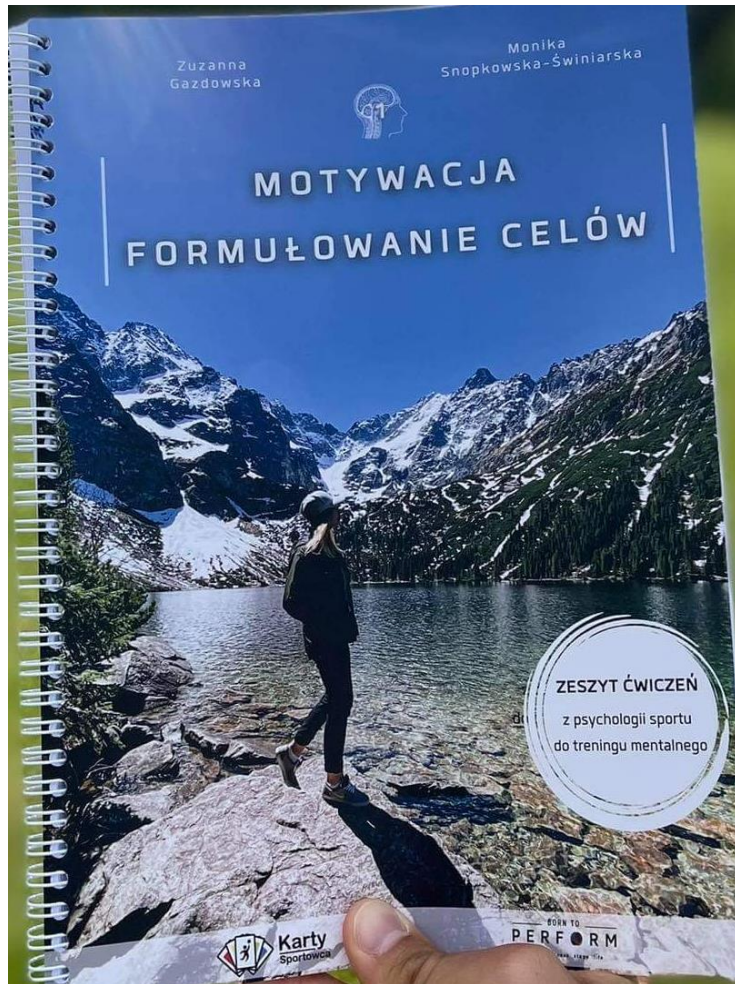
Przykłady elementów integracyjnych

- plakat drużynowy
- wspólny okrzyk / rytuał okołotreningowy
- projekt filmowy
- rytuały podczas zajęć treningowych
- czas razem poza kontekstem sportowym
- wewnętrzne quizy

Motywacja

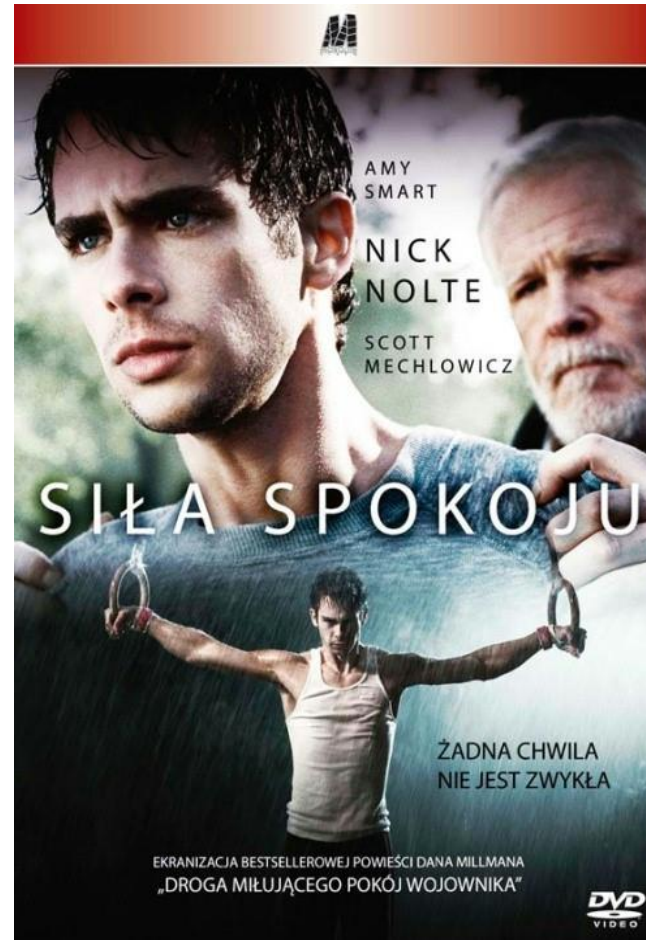
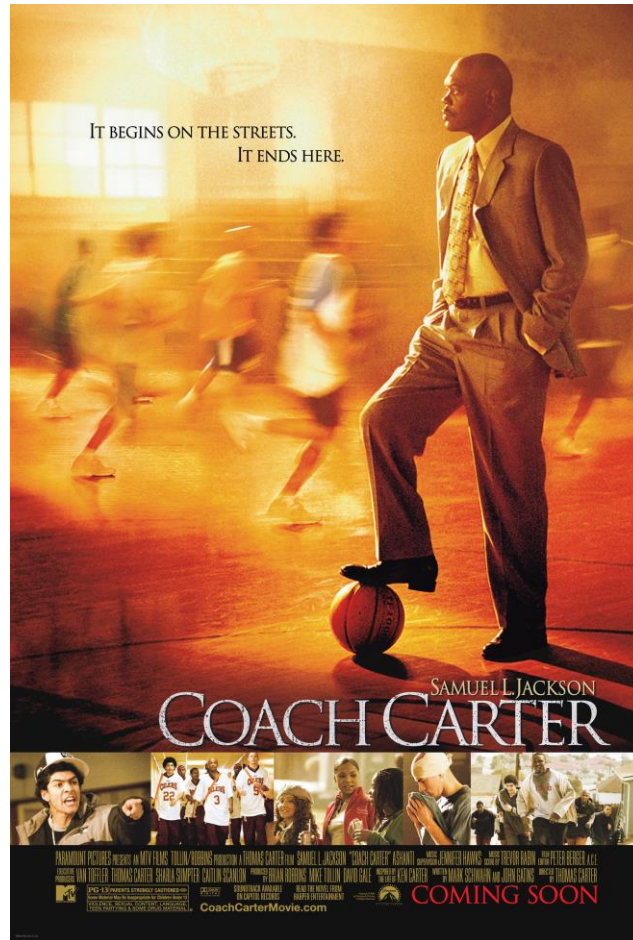


Rekomendacje książkowe





Rekomendacje filmowe





Dziękuję za uwagę!



www.glowarzadzi.pl



[/glowarzadzi](https://www.facebook.com/glowarzadzi)



[@glowarzadzi](https://www.instagram.com/glowarzadzi)



grzegorz@glowarzadzi.pl



www.glowarzadzi.pl/podcast

