

**mr. sc. PERO
KUTEROVAC, prof.**

Društvo sportaša
veterana i rekreativaca

TEMA: USPJEH =
Motivacija + vođenje



powered by **ob**SPORT

MOTIVACIJA?

- Je sve ono što dovodi do aktivnosti, što određuje njen smjer, intenzitet i trajanje
- Psihički proces zadovoljavanja potreba odnosno motiva



powered by **ob**SPORT



TOTALNA MOTIVACIJA

konativne i kognitivne karakteristike osobe

+ aktivacija (nagon, podražaj)

+usmjerenje (cilj)

+ ustrajnost ponašanja usmjerenog prema

cilju (energija)



powered by **ob**SPORT



CILJEVE I FUNKCIJE MOTIVACIJSKOG SUSTAVA MOŽEMO PRIKAZATI SLIKOM



powered by **ob**SPORT



UNUTARNJA I VANJSKA MOTIVACIJA

- ***Intrinzična motivacija*** (unutarnja) - sve ono što nas iznutra navodi na aktivnosti određuje njen smjer, intenzitet i trajanje
- Neovisna je o mogućim materijalnim i socijalnim dobitcima (učenje motivirano znatiželjom, interesom za sadržaj učenja)
- ***Ekstrinzična motivacija*** (vanjska) - sve ono što nas izvana navodi na aktivnosti određuje njen smjer, intenzitet i trajanje
- Ovisi o mogućim materijalnim i socijalnim dobitcima (učenje koje za cilj ima stjecanje neke kompetencije nužne za postizanje ciljeva kojima se zadovoljavaju ekonomski i društveni motivi)



powered by **ob**SPORT



TIPOVI INDIVIDUALNE MOTIVACIJE

Intrinzični motivi

- motivacija proizlazi iz osobne volje/izbora
- aktivnost je nagrada sama za sebe
- samorefleksivni
- otporni na negativni feedback (ne mijenjaju ponašanje niti uz kaznu)



powered by **ob**SPORT



TIPOVI INDIVIDUALNE MOTIVACIJE

Ekstrinzični motivi

- motivacija proizlazi izvana (ostvarenje cilja donosi neke nagrade)
- vole strukturu, jasne zadatke i dobri su izvršitelji naloga
- potreban im je pozitivan feedback (pohvala, nagrada, bilješka u aktivnost...)



powered by **ob**SPORT



MOTIVACIJSKA ORIJENTACIJA

Intrinzična motivacija

- izazov
- radoznalost
- zanimanje
- uživanje



Ekstrinzična motivacija

- rad je sredstvo za ostvarenje cilja
- novac
- napredovanje
- ugoditi nekome



powered by **ob**SPORT



Hijerarhija motivacija



powered by **ob**SPORT



KAKO POVEĆATI MOTIVACIJU ZA USPJEHOM

- Učiti sportaše natjecanju samih sa sobom
- Koristiti suradnju između sportaša
- Naučiti ih dijeliti zadatke na manje dijelove (dobro postaviti cilj)
- Davati zadatke primjerene težine i povezati ulaganje napora s uspjehom



powered by **ob**SPORT



KAKO POVEĆATI MOTIVACIJU ZA USPJEHOM?

- Ne izjednačavati sposobnost s osobnom vrijednošću
- Naglašavati pozitivne strane sportaša
- Prenijeti očekivanje uspjeha



powered by **ob**SPORT



KAKO POVEĆATI MOTIVACIJU ZA USPJEHOM?

- Odstranjivati negativno (probleme kod sportaša)
- Polaziti od poznatog k nepoznatom (problemi iz svakodnevnog života, primjena, osobno iskustvo)
- Pomoći im da uspostave osobni odnos sa sadržajem, osobni cilj



powered by **ob**SPORT



NAČINI MOTIVACIJE

“ Iako postoji mnoštvo sličnosti i razlika u njihovim krajnjim rezultatima, načini motivacije često daju varljive i teško razumljive rezultate kada pokušavamo otkriti što je to što neke ljude tjera naprijed, dok drugi ostaju zatočeni u načinu razmišljanja, rada ili vjerovanja “



powered by **ob**SPORT



POSTOJI VIŠE RAZLOGA ZAŠTO JE TAKO:

1. Nitko ne može posjedovati sve niti može sve učiniti. Ljudi imaju stupnjevanu motivaciju. Neki je imaju i previše, dok je drugima čak teško dići se iz kreveta svako jutro.
2. Motivacija je individualna. Ono što motivira jednu osobu ne mora utjecati i na drugu. Da bi pojedinac bio dugoročno djelotvoran, motivacija mora biti njegov unutarnji proces.
3. Uobičajeni tipovi motivacije strahom i nagradom imaju svoja ograničenja te pozitivne i negativne posljedice. Motivaciju ljudi stječu ili gube u različito doba svojega života, a razlozi mogu biti predvidivi i nepredvidivi.



powered by **ob**SPORT



POSTOJI VIŠE RAZLOGA ZAŠTO JE TAKO:

1. Ciljevi, vrijednosti, vjerovanja, očekivanja, mišljenja, okolnosti, percepcije i osjećaji igraju vitalnu ulogu pri motivaciji pojedinca. Tamo gdje postoji nesrazmjer između talenta (sposobnosti) pojedinca i ishoda motivacije, najbolja motivacija je ona koja doprinosi „otvaranju“ i realizaciji talenta.
2. Možete mjeriti rezultate, ali ne i motivaciju, jer nije jedini čimbenik koji poboljšava rezultat.
 3. Riječ motivacija sadrži koncept motiva, ciljeva ili svrhe i akcije. Svrha i motivi mogu se protezati od idealističkih i duhovnih prema konkretnim, praktičnim i činjeničnim. Akcija se može protezati od sporadične ka koncentriranoj, od male do velike, od sadašnje do buduće.
 4. Nitko doista ne može znati zašto neka osoba nešto radi ili ne, nešto osjeća ili misli na neki način.



powered by **ob**SPORT



DA BI TRENER BIO USPJEŠAN U VOĐENJU GRUPE MORA POKAZIVATI OVE OSOBINE

- Socijalna i emotivna inteligencija
- Znanje i komunikativnost
- Vjeru u svoje sposobnosti (samopouzdanje)
- Poniznost
- Dobre odnose sa sportašima
- Zrelost



powered by **ob**SPORT



PRISTUP TRENER - SPORTAŠ

Prijateljski – ne hladan i udaljen, ali ni suviše familijaran. Dvije su vrste komunikacije trenera – autoritativna i prijateljska. Kad je izabran način komunikacije, ne smiju se miješati osjećaji ovisno o dnevnom raspoloženju. Ljudima će biti teško prepoznati kad je trener u kojem raspoloženju pa će više pogađati je li dobre volje i kamo da se sakriju ako je loše raspoložen, nego što će razmišljati kako poboljšati performace i povećati efikasnost.



powered by **ob**SPORT



PRISTUP TRENER - SPORTAŠ

Koristan - suradniku morate točno definirati što očekujete od njega. Da biste mogli mjeriti njegovu uspješnost, dobivene rezultate morate usporediti s očekivanjima. Ako ste nezadovoljni postignutim rezultatima, zahvaljujući toj mogućnosti usporedbe možete točno definirati čime to niste zadovoljni, a onda morate i predložiti moguća poboljšanja. Nemojte se ponašati poput loših profesora koji samo odmahuju glavom, ponavljaju da nisu zadovoljni, a učeniku nije jasno čime to i koliko niste zadovoljni.



powered by **ob**SPORT



PRISTUP TRENER - SPORTAŠ

Profesionalan - poslovna suradnja, ma koliko ugodna bila, kao konačni cilj uvijek ima rezultatski uspjeh. Naravno da je nužno tijekom treninga ostvariti ugodnu komunikaciju, ali želi li se trener družiti s dragim ljudima koji ne znaju svoj posao, neka to ostavi za slobodno vrijeme.



powered by **ob**SPORT



NAJČEŠĆE POGREŠKE U ODNOSU SA SPORTAŠEM

Prenaglašeno Natjecateljsko okruženje

- Na prvi pogled stvaranje natjecateljskog okruženja na svakom treningu može biti dobra ideja, no prije ili kasnije netko će se neprijateljski postaviti prema pobjedniku, ili vama. Nastojte pred tim, postavljati izazove u kojima nema **gubitnika**.



powered by **ob**SPORT



NAJČEŠĆE POGREŠKE U ODNOSU SA SPORTAŠEM

Ignoriranje potreba sportaša

- Kada znate što pokreće vaše sportaše lakše ćete ih motivirati na trening. Ako im ni ne možete ponuditi sve što žele, uvijek postoje načine da u njihov trening inkorporirate nešto što vole i što im predstavlja izazov.



powered by **ob**SPORT



NAJČEŠĆE POGREŠKE U ODNOSU SA SPORTAŠEM

Premalo cijenite marljive sportaše

- Nemojte se dovesti u situaciju da ne cijenite i ne nagrađujete sportaše koji odlično obavljaju svoj posao jer će u protivnom otići prije ili kasnije.



powered by **ob**SPORT



NAJČEŠĆE POGREŠKE U ODNOSU SA SPORTAŠEM

Nagrađujete hvalisavce

- Budite svjesni da postoje sportaši koji svoj posao obavljaju jako dobro, ali u tišini i bez hvalisanja, te ih nagradite za predan rad.



powered by **ob**SPORT



NAJČEŠĆE POGREŠKE U ODNOSU SA SPORTAŠEM

Povjerenje

- Dio motivacije je i izgradnja povjerenja sa sportašima. Kako bi došli do toga nemojte se bojati priznati vlastite pogreške ili reći da se brinete oko nekog projekta.



powered by **ob**SPORT



POSTAVLJANJE CILJEVA

"Ako ne znaš kuda želiš ići, niti jedan vjetar nije povoljan."



powered by **ob**SPORT



CILJEVI

- Sportaši su ponekad demotivirani jer ne znaju koji su njihovi ciljevi
- Upoznajte ih s ciljevima i vremenskim rokovima za njihovo ostvarenje



powered by **ob**SPORT



CILJEVI MORAJU BITI **SMART**

- **S** Specifični, jasni (ako nije–preciznije definirati)
- **M** Mjerljivi (ako nije -reformulirati)
- **A** Dostižni (kratkoročno, ako nije prilagoditi)
- **R** Realno dohvatni (niti previsoki niti preniski)
- **T** Vremenski određeni



powered by **ob**SPORT



TRADICIONALAN I MODERAN TRENER

- Nadglednik
- Oficir
- Policajac
- Sudac
- Gonič stoke
- Krotitelj
- Računovođa

TRADICIONALAN

- Vođa tima
- Trener
- Dirigent
- Vizionar
- Katalizator
- "Babica"
- Prijatelj

MODERAN



powered by **ob**SPORT

RAZLIKA LOŠ – DOBAR TRENER

- Održava stanje
- Misli kratkoročno
- Administrira
- Kopira
- Kontrolira
- Orijentiran na strukturu
- Radi stvari ispravno

TRENER - MENADŽER

- Izaziva promjenu
- Misli dugoročno
- Inovira
- Stvara original
- Razvija
- Inspirira
- Orijentiran na procese
- Radi ispravne stvari

TRENER - LIDER



powered by **ob**SPORT

OSNOVNA RAZLIKA

**Trener menadžer ne dobije niti ono što traži, a
Trener lider dobije više nego što traži!**



powered by **obSPORT**



EGO

*Jesi li spreman odustati od svoje ideje,
ja ću od svoje, pa da zajedno nađemo
rješenje koje je bolje od tvojeg i mojeg
prijedloga (Mali Princ)*



powered by **ob**SPORT



BUDITE OPUŠTENI I ZABAVNI

- “Zaigranost” i opuštenost ne znači manje OZBILJAN, već manje DOSADAN rad
- Ljudi koji se dobro osjećaju, daju bolje rezultate, zato dobri treneri žele da njihovi sportaši budu zadovoljni
- Proslava rezultata, zabavljanje i opuštenost prirodne su ljudske potrebe



powered by **ob**SPORT



BUDI ONO ŠTO JESI

- Autentičnost i integritet su najvažnije osobine dobrog vođe
- Važno je, također, biti pametan, znatiželjan i kooperativan
- Treba znati motivirati pojedince i timove, potaknuti ih da daju maksimum
- Bitna je sposobnost donošenja teških odluka i ustrajnost
- Najbolja je kombinacija **samopouzdanje i poniznost** (to se zove zrelost)



powered by **ob**SPORT



IDEJE O VOĐENJU (MARGARET THATCHER)

- Ukoliko se želite svidjeti svima, budite spremni na kompromise, no nećete postići ništa.
- Posao vođe je usamljenički... Ne možete voditi iz mase.
- Opasno je stajati na sredini ceste, može vas srušiti promet iz oba smjera.
- Biti vođa je kao biti dama/gentleman, ako stalno morate govoriti da to jeste, onda to vjerojatno niste.



powered by **ob**SPORT



TIM

- Tim postaje velik kad svatko u njemu, vođe i članovi podjednako, *osjeti slobodu da pruži najbolje što može.*
- Najbolja stvar koju vođa može učiniti za sjajni tim je *dopustiti članovima da otkriju svoju veličinu.*



powered by **ob**SPORT



HVALA NA PAŽNJI!

pero.kuterovac@gmail.com



powered by **ob**SPORT

