

Osobní motivace

Autor: Torsten Loibl

Všichni velice dobře víme, jak důležitá je motivace. Když nastane moment, kdy nám motivace chybí, přáli bychom si, aby nás někdo motivoval. Tuto osobu nazýváme „motivátor“.

Pravdou je: nikdo nemůže být motivovaný někým jiným. V basketbale: žádný hráč nemůže být motivovaný trenérem. Motivace nepřichází od nikoho jiného. Motivace přichází od každého z nás. Z tohoto důvodu, když přemýšlím o motivovaném hráči, nazývám ho „sebemotivovaným“.

Trenér může hráče jen inspirovat. Může je přinutit k jiným myšlenkám a k jinému přístupu. Trenér má schopnost inspirovat hráče, aby se podívali na jeho každodenní aktivity z jiného úhlu. Tento přístup může hráče motivovat. Je to jediné, co trenér může nabídnout.

Není zapotřebí využívat někoho jiného – každý se může motivovat sám a je velice důležité, aby si tento fakt uvědomil nejen hráč, ale i trenér. Nezáleží na tom, zda jste hráč, trenér nebo obchodník – pokud potřebujete více motivace, musíte se motivovat sami.

Co je tím klíčovým faktorem, který vás motivuje? Co vás přesvědčí o tom, že neexistuje náhrada za tvrdou práci? Co vám dodává správnou inspiraci a touhu? V tomto článku bych rád rozebral základy osobní motivace. Základy, které mi pomohly v mé trenérské práci, ale také mým hráčům.

Ze všeho nejdříve si musíte položit tři otázky:

1. Kým jsem (dnes)?
2. Kým mohu být (v budoucnosti)?
3. Kým chci být (v mém životě)?

Odpovědi na tyto otázky jsou určené pouze vám! V odpovědích buďte k sobě upřímní a otevření, nepoužívejte slova jiných. Každá odpověď by měla přicházet ze srdce.



Kým jsem (dnes)? Většinou nejsme 100% spokojeni sami se sebou, kým jsme v tom okamžiku. Mnohokrát nejsou lidé spokojeni sami se sebou nikdy. Nejste spokojeni sami se sebou, protože věříte, že můžete být ještě lepšími, úspěšnějšími, respektovanějšími, čímkoli, co je pro vás důležité.

Tak zjistíte, že se něco musí změnit. To nás přivádí k druhé otázce:

Kým mohu být (v budoucnosti)? Čeho si myslíte, že jste schopni? Jaký je můj vývojový potenciál? Odpovězte si, prosím, sebevědomě, protože mnoho lidí má tendenci se podceňovat. Možná takovou odpovědí sami sebe překvapíte a odhalíte, kým můžete v budoucnu být. Je ohromující, čeho může člověk dosáhnout. A člověk může dosáhnout více, než si vůbec umí představit. Otázkou je, zda maxima chceme dosáhnout. Ne každý, kdo se může stát doktorem, chce být doktorem. Takový člověk bude radši pracovat jako úředník. Ne každý trenér, který má schopnost vést národní tým, takovou roli chce.

Nyní se dostáváme k poslední otázce týkající se našich osobních cílů:

Kým chci být (v mém životě)? Jaké mám sny? Chci se opravdu dostat na vrchol nebo se spokojím s průměrem? Odpovědi na tyto dvě otázky vám ukáží váš cíl. Buďte k sobě upřímní, jelikož všechna vaše budoucí práce bude záležet na vašem cíli! Skutečně víte, co opravdu chcete? Pokud ne, ujistěte se, jakého cíle chcete dosáhnout. Zamyslete se nad tím, kým byste chtěli být v budoucnu. Pokud nemáte žádný cíl, jste jako loď, která se plaví po moři do kruhu, protože nemá žádný cíl, kam plout. Nebuďte jako ta loď. Ujistěte se, že víte, kým jste dnes, co můžete dokázat a kým chcete být.

Bez odpovědí na výše uvedené tři otázky může být velmi těžké, či dokonce nemožné motivovat sám sebe.

Podívejme se na tyto odpovědi:

Nejsem spokojený s tím, kým jsem dnes, nebo nejsem 100% spokojený s tím, kým jsem dnes. Důvodem této nespokojenosti je vědomí, že máte více potenciálu. Mohl jste dokázat více, než jste dokázal. To znamená, že se včera stala někde chyba.

Pokud chcete zítra něco změnit, musíte začít už dnes dělat něco jinak.



Člověk je jediné stvoření na světě, které může zcela změnit svůj život ze dne na den, pouze změnou svého postoje.

To je dar od přírody. Změnu můžeme provést rychle, pokud změníme způsob, kterým věci děláme.

„Nic nepřekoná tvrdou práci“ – to je mé trenérské moto, co víc, je to má životní filozofie.

Mým hráčům radím, aby z každého dne udělali mistrovské dílo. Snažím se, aby hráči pochopili, že mohou odevzdat pouze 100%. Více je nemožné. Jinými slovy: pokud včera odevzdali jen 80%, nemohou to dnes vyrovnat tím, že odevzdají 120%. To je nemožné. Jestliže dnes věnují 80%, poškodí tím svoji budoucnost, protože šance nahradit těch chybějících 20% se nebude opakovat se jen tak nenaskytne! Pokud této filozofii rozumíte a ztotožňujete se s ní, uvědomujete si, jak škodlivé následky má lenost! Pokaždé, když neodevzdáte 100%, poškozujete svoji budoucnost. A tato škoda je každým dnem větší a větší. Nejhorší na tom je: neexistuje tlačítko, které byste jako na počítači mohli smáčknout a začít znova. Způsobená škoda je nenahraditelná.

A proto:

- berte každý trénink, zápas, hodinu ve škole nebo mítink jako kdyby na nich záležela vaše budoucnost, jelikož to tak opravdu je
- přestaňte říkat NE, NEMŮŽU a začněte hledat způsob JAK TO UDĚLAT
- **za všech okolností ukažte svoji sebekázeň**, i když vás nikdo nekontroluje:
 - udělejte, co je třeba udělat
 - udělejte, kdy je to třeba udělat
 - udělejte to dokonale
 - **a udělejte to na 100% za všech okolností!**

Pokud budete dodržovat tyto zásady, z dokonalosti se stane zvyk.



Jak už jsem se na začátku zmínil, hráči i trenéři mohou získat motivaci pouze sami od sebe. My můžeme ostatní přesvědčit, aby se na své povinnosti dívali jinýma očima. Podstatou je, že musíme udělat něco skvělého dnes, abychom byli úspěšní zítra.

Následující fráze jsou názory, které sdílím spolu s mým americkým přítelem, jímž je Scott Berry, který mě velmi ovlivnil z hlediska vedení lidí. Hráčům by měly pomoci pochopit tato důležitá fakta:

Máte 100% zodpovědnost sami za sebe a nikdo z vás tuto zodpovědnost nemůže sejmout! Tento samotný fakt vám může pomoci v motivování sebe sama.

Vedení lidí (leadership)

Rád bych se také krátce zmínil o vedení lidí, jelikož nemůžeme oddělovat motivaci a vedení lidí. Mnoha hráčům a trenérům chybí schopnost správného vedení lidí.

Dovolte mi na závěr mého článku zmínit několik bodů o této důležité schopnosti.

Nejprve, jak popsat lídra. Mimochodem následující body jsou body, které jsem říkal mým hráčům, zvláště hráčům, od kterých jsem očekával stát se lídry.

Definice: vedení lidí je schopnosti inspirovat lidi dělat správná rozhodnutí bez ohledu na to, jak těžká mohou být.

A teď se vracíme zpět k motivaci: lídr je člověk, který má schopnost inspirovat ostatní, aby motivovali sami sebe.

Rady pro hráče. Lídry.

- přesvědčte spoluhráče, aby se zlepšovali během každého mítinku, tréninku, přátelského utkání a zápasu!
- snažte se pokaždé vyniknout, abyste byli vzorem pro vaše spoluhráče, kteří na vás závisí
- buďte si vědomi vašeho závazku vůči spoluhráčům
- nezajímejte se o osobní ocenění a vlastní číselné statistiky
- pochopte, že jsou v týmových sportech osobní ceny relativní



- raději povzbudíte svého spoluhráče, aby byl úspěšný, než abyste profitovali z jeho chyb
- radost ze hry musí být větší než naše hrdost
- podporujte spoluhráče bez postranních úmyslů (projevujte opravdový zájem o úspěch vašich spoluhráčů i za cenu toho, že to bude mít dopad na vaše osobní statistiky)
- ponaučte se ze svých chyb
- dobře naslouchejte (svým trenérům, svým spoluhráčům, kolegům, rozhodčím, učitelům, atd.)
- buďte schopni sdělit vaše pocity ve správný čas a správným způsobem
- berte každý názor jako důležitý
- nikdy nemluvte za zády druhého.... Pokud chcete něco říci, řekněte to otevřeně tváří v tvář jako čestný člověk
- mějte radost z každého úspěchu vašich spoluhráčů a oslavte ho

Lídr dává mnohem více, než od něj kdokoli očekává, a dostává méně, než si zaslouží!

