



Projekt DITEAM12

Za večjo raznolikost in inkluzijo v športnih klubih za
otroke do 12 let

MOTIVACIJA – razumevanje in uporaba



Asociación
Mi Hijo y Yo



European
Paralympic
Committee

PEDAGOŠKI INŠTITUT



SCHOLA EMPIRICA

NEODMA
PSICOLOGIA Y DEPORTE

Kaj se boste danes naučili?



- Kaj je motivacija?
 - Definicija
 - Razlaga
 - Razlogi za športno motivacijo
 - Opazovanje
- Zakaj je motivacija pomembna?
 - Kako je lahko kompetenca koristna za otroke/starše/trenerje?
- Kako lahko razvijemo to kompetenco?
 - Primeri vedenja staršev
 - Postavljanje ciljev



Kaj je ta kompetenca?

Definicija motivacije

Motivacija se nanaša na notranje procese, ki vedenju dajejo energijo, smer in vztrajnost.

Raziskave motivacije skušajo
odgovoriti na naslednji dve
vprašanji:

*Kaj povzroča
vedenje?*

*Zakaj se
intenzivnost
vedenja
razlikuje?*



Kaj je ta kompetenca?

Razlaga motivacije

Maslowova hierarhija potreb



Reeve (2018)



Kaj je ta kompetenca?

Razlaga motivacije

PROCES MOTIVACIJE



Tabela 1

Možni razlogi za otrokovo ukvarjanje s športom



Zakaj se ukvarjamo s športom?	Kaj je v ozadju motivacije?	Primer:
Zabava, užitek	Notranja motivacija	Otrok se spontano ukvarja s športom – igra nogomet ali trenira judo, da se zabava
Osebni izziv	Zanos	Otrok „pade noter“, ko šport optimalno izzove njegove/njene sposobnosti
Želja staršev	Zunanja regulacija	Otrok se ukvarja s športom, ker so mu tako rekli starši
Doseči cilj	Cilj	Otrok želi postati prvak
Koristi zdravju	Vrednota	Otrok se ukvarja s športom, ker želi biti zdrav
Navdih	Možen self	Otrok spremlja znano osebo (npr. Cristiano Ronaldo) in želi igrati
Prizadevanje za doseganje odličnosti	Dosežek	Otrok teče, ker želi biti najhitrejši med vrstniki
Zadovoljstvo po dobro opravljenem delu	Kompetenca	Otrok korak za korakom začne obvladovati kompleksen šport in se počuti bolj samozavestno (npr. judo)
Dobro razpoloženje	Pozitiven afekt	Otrok je srečen, ko se ukvarja s športom
Zmanjšanje krivde	Introjekcija	Otrok se ukvarja s športom, ker ne želi biti izključen s strani vrstnikov
Razbremenitev stresa	Oseben nadzor	Otrok igra nogomet po šoli
Druženje s prijatelji	Povezanost	Ukvarjanje s športom je za otroka socialen dogodek ob katerem se zabava s prijatelji



Kaj je ta kompetenca?

Vrste motivacije

AMOTIVACIJA

NOTRANJA
MOTIVACIJA

ZUNANJA
MOTIVACIJA

Kaj je ta kompetenca?

Opazovanje motivacije



Vedenje

- Trud
Vztrajnost
Izbira
Verjetnost odziva
Obrazna mimika
Telesne geste

- Čustva
- Spoznanja
- Dejanje

Udejstvovanje

- Pogovor
- Znanstveno merjenje

Samo-poročanje



Aktivnosti

Aktivnosti za razumevanje motivacije



[Aktivnost 1]

Razmislite in zapišite največ pet razlogov, zakaj bi bil otrok motiviran za šport?

POMOČ PRI AKTIVNOSTI - Vprašanja:

- Od kod izvira motivacija za ukvarjanje s športom?
- Kaj je motivacija za ukvarjanje s športom?
- Zakaj se otrok ne bi želel ukvarjati s športom?
- Je motivacija stabilna skozi čas? Razložite.



[Aktivnost 2]

Kako bi prepoznali, da vaš otrok ni motiviran za ukvarjanje s svojim izbranim športom?

Pomoč pri aktivnosti –
Osredotočite se na:

- Vedenje
- Udejstvovanje
- Samo-poročanje





• Zakaj je motivacija pomembna? Kako lahko otroci/starši/ trenerji uporabljajo to kompetenco?

- Je ključen dejavnik pri vsakem vedenju
- Pomaga razvijati otrokovo zanimanje za šport že od zgodnjega otroštva
Matere in očetje so otrokovi vzorniki in so bistveni pri njegovi/njeni motivaciji za šport
- Motivacija za šport pomaga pri razvoju:
 - Samospoštovanja
 - Socialnih veščin
 - Motoričnih sposobnosti
 - Zdravega življenjskega sloga



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 1

Zagotavljanje pozitivnih ustnih povratnih informacij

Pozitivna pohvala prispeva k zvišanju
različnih oblik motivacije:

- „Videl/a sem, da si danes zelo dobro
treniral/a.“
- „Danes si dobro ravnal/a z žogo in si zelo
dobro vključil/a soigralce v igro.“



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 2

Okrepitev vedenja

- Predstavlja nagrajevanje zaželenih rezultatov v športu
„Videl/a sem, da si resnično osredotočen/a na izboljšanje svojih sposobnosti, zato ti bom kupil/a nov kimono.“
- *„Ker je tvoja ekipa danes igrala zelo dobro, bomo proslavili s tvojim najljubšim sladoledom.“*



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 3

Vzgojni stil, ki podpira avtonomijo:

- Pomeni, da starša pokažeta zanimanje za otroka in se skupaj z njim/njo pogovarjata o športu.
„Kaj ste se naučili danes na treningu?“
- *„Tvoja odločitev je, če želiš nadaljevati z nogometnimi treningi. Podpiral/a bom tvojo odločitev.“*



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 4

Osredotočenost na odnos med otrokom in starši
Pomeni, da starši ohranjajo pozitiven odnos z
otrokom znotraj in zunaj športa.

- „Veselim se tvoje tekme v nedeljo.“
- „Če se želiš pogovarjati o dogajanju na tekmi, te bom poslušal/a.“
- „Če imaš težave povezane s športom ali s čim drugim, lahko vedno prideš k meni, da se o tem pogovoriva.“



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 5

Imeti strokovno znanje o otrokovem športu

- Pokazati znanje in zanimanje za šport.
- „Trener pravi, da bolje postavljaš blokade v napadu, vendar moraš izboljšati tudi obrambo.“
- „Ta teden je državno prvenstvo v judu. Bi si želel/la ogledati, kako se izvede Kibisu Gaeshi?“



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 6

Imeti in pokazati strpnost do otroka

- Pomeni izkazovanje strpnosti do otroka in se ne odzivati negativno na napake ali poraze.
- „Oba/e sva lahko jezna/i zaradi tega, kar se je zgodilo na današnji tekmi, a je bolj pomembno, da razvijaš svoje sposobnosti in se zabavaš“.
- „Nisem jezen/a, da si v igri naredil/a napako. Pravzaprav sem ponosen/na nate in na to, kako si potem to rešil/a. Bil/bila si zelo vztrajen/na.“



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 7

Pomoč in podpora s strani staršev

- Materialna in čustvena podpora
 - Osebno peljite otroka na treninge in tekme.
 - „Peljal/a te bom na trening in veselim se, da bova preživela/i čas skupaj.“
- Brezpogojna podpora
 - Dajanje brezpogojne podpore neodvisno od rezultatov tekme/treninga.
"Ni mi pomembno, kako dobro igraš. Želim si samo, da se zabavaš in te bom ob tem podpiral/a.“
- Opazovanje – spremljanje
 - Prisostvovanje na otrokovih treningih in tekmah.
 - „Zagotovo bom to soboto prišel/la na tvojo tekmo.“



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 8

Spodbujanje udeležbe

- Pokažite otroku, da je sodelovanje tekom treninga ali tekme bolj pomembno kot rezultat.
"Zabavaj se med tekmo. Ne glede na to ali zmagate ali izgubite, uživam, ko te gledam kako igraš in nenehno razvijaš svoje sposobnosti ter se ob tem zabavaš."
"Če si najboljši/a na treningih kot praviš, potem lahko poskusiš pomagati svojim soigralcem/kam, da se vsi izboljšate in sodelujete pri igri."



Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 1

Primeri starševskega
vedenja, ki pozitivno
vplivajo na otrokovo
motivacijo

Primer 9

Spodbujanje treninga in tekmovanja

- Omogočite otroku, da se ukvarja s športom tudi doma po treningu ali po tekmi, da lahko pokaže, kaj se je naučil.
„Greva igrati ven in mi lahko pokažeš, kako si izboljšal svoje spretnosti.“
- *„Pred hišo sem postavil/a košarkarski koš, da lahko vadiš doma.“*

Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 2

Učinkovito postavljanje ciljev



Cilj je nekaj, kar poskušamo doseči in posledično s tem ustvariti motivacijo.

Principi učinkovitega postavljanja ciljev:





Kako lahko razvijemo to kompetenco?

Korak 2

Učinkovito postavljanje ciljev

- Težavnost cilja
 - Cilj mora biti dovolj težek, da si ga želimo doseči, vendar dovolj realen, da ga lahko tudi dosežemo.
 - „Ker si na zadnji tekmi izvedel 5 podaj soigralcem, verjamem, da si dovolj dober in da lahko poskusiš danes imeti 6 podaj.“
- Specifičnost cilja
 - Jasno opredeljeni cilji – kaj si točno želimo?
 - NE RECITE „Danes lepo igraj s svojimi soigralci“
 - RAJE RECITE: „Danes poskusi podati žogo vsakemu soigralcu “
- Skladnost cilja
 - Cilj mora ustrezati otrokovim potrebam in željam.
 - „Rekel/a si, da je to nekaj, kar želiš narediti, zato naj bo to tvoj cilj.“

Ne pozabite se zabavati... in ne nadomeščajte trenerja



- Predstavili smo vam primere, kako lahko motivirate svojega otroka in ga/jo podpirate pri športu.
- Trener lahko uporablja podobne strategije. Ne pozabite, da morate biti najprej starši svojemu otroku in pri tem ne zamenjati trenerja. Ne pozabite, da ste tudi vi zelo pomembni za otrokovo motivacijo za šport.
- Spodbujamo vas, da poskusite sodelovati s trenerjem na takšen način, da bo imel vaš otrok največ koristi od tega odnosa.
- Najbolj pomembno za starše...
Opazite in pohvalite vsako vedenje, ki otroka približa k doseganju njegovega/njenega cilja.



Dobre prakse

Primeri dobre prakse za razvijanje
motivacije

Dobra praksa #1

- Kako lahko pomagate svojemu otroku, kar se tiče motivacije za šport?
- **10 nasvetov, kako lahko motivirate svojega otroka za šport**
-> dr. Lara Mossman (Working with Parents in Sport -WWPIS)

<https://www.parentsinsport.co.uk/2019/03/10/how-can-you-help-motivate-your-children-when-it-comes-to-their-sport/>

Dobra praksa #2

- 4 ključni starševski nasveti za spodbujanje rasti in razvoja otroka v športu
 - > Napisal dr. Chris Stankovich
 - > Koristni nasveti za starše mladih športnikov. Ne pozabite, da se otrok želi zabavati med športom.

<https://drstankovich.com/4-key-sport-parenting-tips-to-help-kids-grow-excel/>



Razmišljajte/vadite!

1. Kaj je motivacija?
2. Kako lahko opazujemo motivacijo?
3. Zakaj je motivacija pomembna?
4. Katere starševske strategije lahko vplivajo na otrokovo motivacijo?
5. Kako lahko postavimo cilje, ki motivirajo?

Dodatni viri



- Kaj je motivacija?
<https://www.verywellmind.com/what-is-motivation-2795378>
- Kaj storiti, ko nimaš motivacije?
<https://www.verywellmind.com/what-to-do-when-you-have-no-motivation-4796954>
- Vpliv staršev v mladinskem športu
<https://believeperform.com/the-influence-of-parents-in-youth-sport/>
- Mladi in Šport – Obdrži otroke v igri
<https://www.youtube.com/watch?v=yGQDm5o6-7U>
- Sprememba igre v mladinskih športih
<https://www.youtube.com/watch?v=VXwoXGOVQvw>
- SMART cilji – <https://www.youtube.com/watch?v=1-SvuFIQjK8>
- Športna psihologija – Kako lahko starši motivirajo svoje otroke
<https://www.youtube.com/watch?v=u5l6YNeZ3pI>



Kaj ste se naučili?

- Definicija motivacije in osnovno razumevanje njenega delovanja
Razlogi, da je otrok motiviran za šport
- Opazovanje motivacije v vsakdanjih situacijah
Pomen motivacije
- Vedenje, ki vpliva na otrokovo motivacijo
Osnove postavljanja ciljev



Viri

- Keegan, R. J., Harwood, C. G., Spray, C. M., in Lavalley, D. E. (2009). A qualitative investigation exploring the motivational climate in early career sports participants: Coach, parent and peer influences on sport motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 361–372.
- Keegan, R., Spray, C., Harwood, C., in Lavalley, D. (2010). The Motivational Atmosphere in Youth Sport: Coach, Parent, and Peer Influences on Motivation in Specializing Sport Participants. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 87–105.
- Kolayış, H., Sarı, İ., in Çelik, N. (2017). Parent-initiated motivational climate and self-determined motivation in youth sport: How should parents behave to keep their child in sport?. *Kinesiology*, 49(2), 217–224.
- Reeve, J. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). John Wiley & Sons.
- Semercioğlu, B.A. (2019). What L&D professionals need to know about motivational psychology in the workplace. Retrieved from <https://tofasakademi.com/what-ld-professionals-need-to-know-about-motivational-psychology-in-the-workplace/>