



# Síla vůle

Jitka Kampasová



# Síla vůle

---

***„naše úspěchy ve finále závisí více na vytrvalosti a vášni než na našem vrozeném talentu“ (Angela Duckworthová)***

# Test odloženého uspokojení

---

Experiment se 4 letými dětmi

Ukázány dítěti žužu bonbony

Volba: **vzít si bonbon hned, anebo počkat, a pak mít 2 bonbony**

**Výsledek:** třetina dětí získala 2 bonbony

**Zjištění pokusu:** děti, které odolaly vábení sladkostí, měly lepší výsledky ve schopnosti zaměřování pozornosti

# Klíčové: **Strategické zaměření pozornosti**

- Děti – zpívaly, zakryly si oči...
- **Ve sportu taktika sportovců:** zaobírat se jinou myšlenkou a nepřemýšlet o tom, co mě čeká
- **„úspěšní lidé mají sebedisciplínu, pomocí níž jim nedělá problém vykonat vše, co je třeba, bez ohledu na to, jestli je to příjemné či nikoliv, jestli je to baví nebo nebaví“** (Marian Jelínek)

# Experiment s dětmi na Novém Zélandu

- **1 037 dětí** – během školní docházky absolvovaly sérií testů, které **zkoumaly schopnost sebeovládání**
- **Po 20 letech** stejní účastníci zkoumání znovu z hlediska:
  - Zdraví
  - Majetku
  - Zločinnosti
- **Závěr: čím lepší sebeovládání** dětí v dětství, tím lépe si vedly ve svých 30-ti letech. Měly **pevnější zdraví, byly finančně úspěšnější a neměly záznam v trestním rejstříku.**

# Diskuse – závěry vědců

- Z hlediska finančního úspěchu se ukázalo **sebeovládání v dětství lepším indikátorem bohatství než výše IQ** či sociální zařazení rodiny dítěte
- „**silná vůle je nezávislou silou vedoucí k úspěchu v životě**“



# Test – Jakou máte vůli?

---

# Na otázky odpovězte „ano“ nebo „ne“

2. Vstáváte hned po zazvonění budíku?

4. Splnili jste si letos nějaké (třeba i novoroční) předsevzetí?

6. Chodíte k zubaři na preventivní prohlídky, tj. v době, kdy vás žádný zub nebolí?



7. Uhlíři vám přivezli uhlí nebo dejme tomu zelinář objednané brambory... Ihned je začnete skládat do sklepa nebo zařídíte, aby se tak prostě ihned stalo?

9. Umyjete nádobí hned po té, když je našpiníte?

11. Otázka pro ty, kdož sice nežehlí, ale jsou kutily. Kape kohoutek, opravíte jej do 24 hodin?

13. Venku prší, fouká vítr, necítíte se právě nejlépe... Slíbili jste návštěvu přátelům a dnes se vám na ni vlastně ani nechce. Půjdete?

15. Překážky jsou od toho, aby se překonávaly. Souhlasíte?

17. Osud neexistuje. Jediné, co platí, je tvrdá práce.

19. Souhlasíte a jednáte dle rčení „člověk si musí umět poručit“?

**Vyhodnocení:** Za každý souhlas si počítejte 1 bod.

Body

16 a více

*Hodnocení*

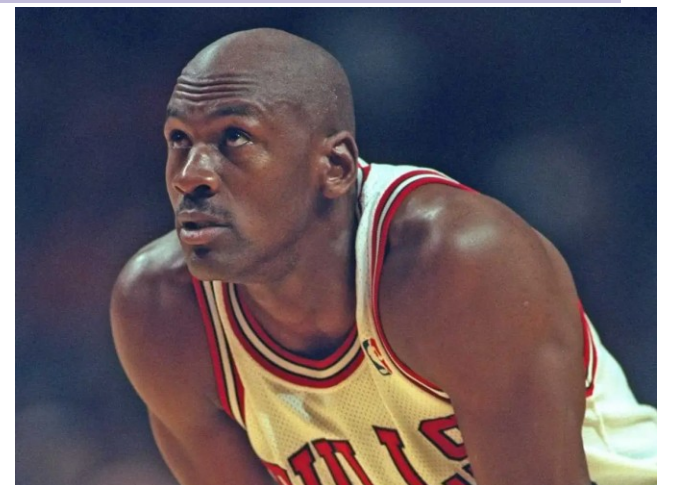
Zřejmě máte silnou vůli. Pozor ovšem na to, abyste nepůsobili poněkud koženě. Dokonalí lidé sice neexistují, ale ti, kteří se jim blíží, leckdy budí nejen odpor, ale i určitý negativismus. Druzí lidé místo toho, aby si z vás brali příklad, hledají spíše jak vás nachytat na hruškách. Nyní takříkajíc kontrolní otázka: Kdo má opravdu silnou vůli, se jistě ve škole naučil poměrně plynně jeden cizí jazyk a druhým cizím se domluví. Je tomu u vás tak, nebo svoji vůli přeceňujete?

- 10–15 Což o to – vůli máte dosti pevnou. Jen ji leckdy nevyužíváte. Pokud jste se ve škole naučili poměrně plynně jeden cizí jazyk a druhým cizím se domluvíte, pak klobouk dolů spolu s varováním před zbytečným podceňováním své volní vybavenosti.
- 5–9 Volní úsilí nepatří k nejsilnějším stránkám vaší osobnosti.  
Tedy...  
Tedy...  
Tedy...
- 1–4 Život berete tak, jak přichází, a nesnažíte se jej ovlivňovat volním úsilím.
- 0 Zřejmě jste si popletli instrukci. Dříve, než přistoupíte k dalšímu testu do jisté míry spjatému s volní problematikou, raději si znovu projděte ten, v němž jste dosáhli výsledku dosti svérázného.

---

# Co je víc? Talent nebo evoluční nastavení?


Ukázka – Michael Jordan



**O** Michaelu Jordanovi, fenomenálním basketbalistovi, se psalo, že nebyl talentem od přírody, ale že byl snad nejpilnějším sportovcem v dějinách sportu. Dokonce byl tak netalentovaný, že byl vyřazen ze středoškolského reprezentačního týmu jako neperspektivní. Univerzita, za kterou chtěl hrát (University of North Carolina), ho do týmu nevzala. Nevzaly si ho ani první dva týmy NBA, které si ho mohly vybrat. A dnes je považován za jednoho z nejlepších basketbalistů všech dob. Jak je to možné? Co se stalo?

Odpověď můžeme nalézt v Michaelově vnitřním nastavení. Mnohé knihy, které o něm byly napsány, se zmiňují o tom, že když Michaela vyřadili ze školního reprezentačního týmu, byl zklamáný a zdrcený. Přesto šel druhý den v šest ráno, ještě před vyučováním, trénovat. Neustále pracoval na svých třech slabínách – na obranné hře, na práci s míčem a na střelbě. Trenéry zaskočila jeho ochota trénovat a pracovat na sobě víc než kdokoli jiný. Traduje se, že když jeho tým jednou prohrál poslední zápas sezóny a byl vyřazen z dalších bojů, Jordan přesto šel a celé hodiny trénoval střelbu na koš. Jeho posedlost tréninkem byla pověstná.





Johnny Bach, bývalý asistent trenéra Chicago Bulls, o něm mluvil jako o géniovi, který chce být ještě geniálnější. Po skončení kariéry se sám Jordan k této své vlastnosti vyjádřil: „Duševní odolnost, houževnatost a odvaha jsou mnohem silnější než některé tělesné výhody, které možná máte. To jsem vždycky říkal a vždycky jsem v to věřil.“

Nejsme opravdu příliš zaujatí talentem? Je pravda, že talent nemá na úspěch až takový vliv? Neodvádí přílišné zaměření na talent naši pozornost od něčeho přinejmenším stejně důležitého?

---

Marian Jelínek

# Shrnutí

- Podle Galtona se jedinci, kteří vynikají ve svých oborech vyznačují **3 charakteristikami:**
  - Talent
  - Vášeň
  - Píle
- Darwin: „***Vždy jsem zastával názor, že se lidé liší především v zápalu a usilovné práci, a ne v intelektuálních schopnostech***“

# Anson Dorranc



- Z hlediska počtu vítězných utkání **patří k nejúspěšnějším trenérům** v dějinách amerického ženského fotbalu
- Anson jako hráč nebyl nijak zvlášť talentovaný hráč, ale měl maximální nasazení v tréninku i v zápase, přezdívka „dříč“
- Výrok jeho otce: **„Ty jsi ten nejsebevědomější člověk bez talentu, kterého znám“**



Talent je celkem běžný. Teprve to,  
co vložíte do jeho rozvoje, je pro  
konečný výsledek klíčové.

---

Výrok Ansona jako trenéra.