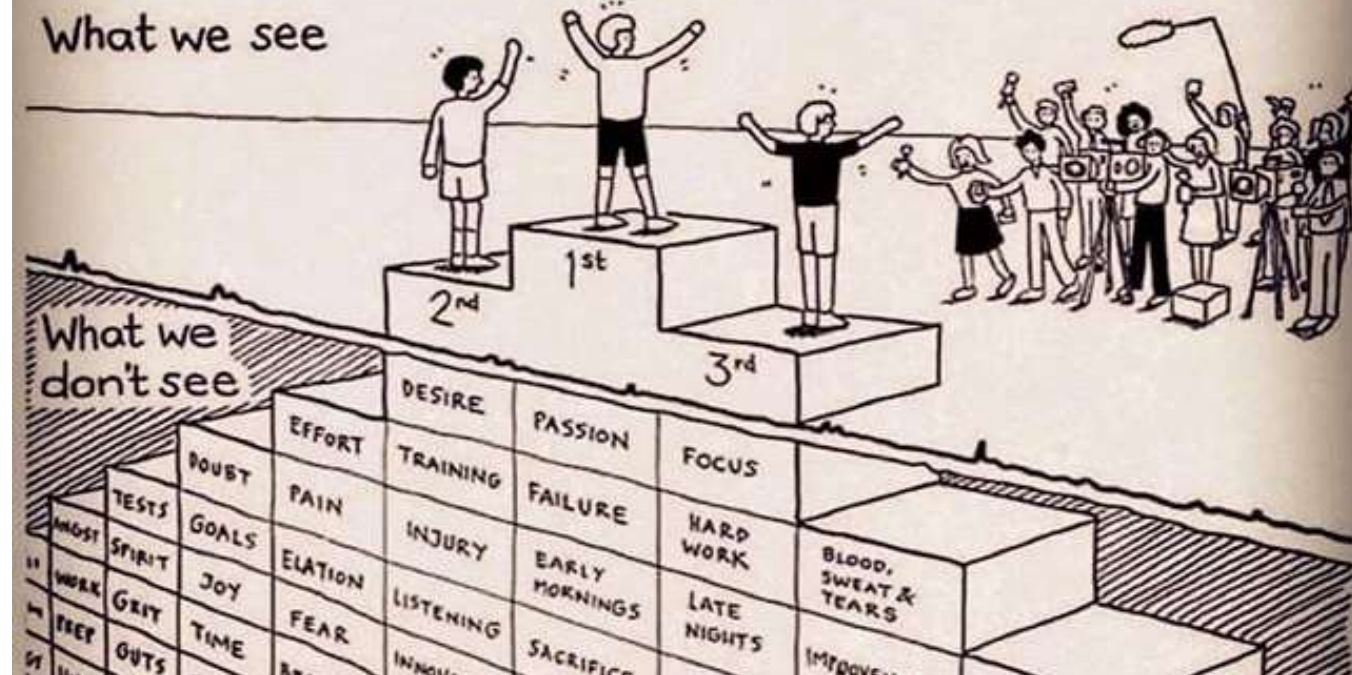




SUOMEN
TANSSIURHEILU
LIITTO

Motivaatio

What people don't see:



Päivän ohjelma



Virittäytyminen aiheeseen



Teoriaa motivaatiosta



Vinkkejä motivaatioon



Motivaatio harjoituksia



Yhteenveto



Avoin sana ja kommentit

**“IF YOU TALK
ABOUT IT, IT'S A
DREAM, IF YOU
ENVISION IT, IT'S
POSSIBLE, BUT IF
YOU SCHEDULE IT,
IT'S REAL ”**

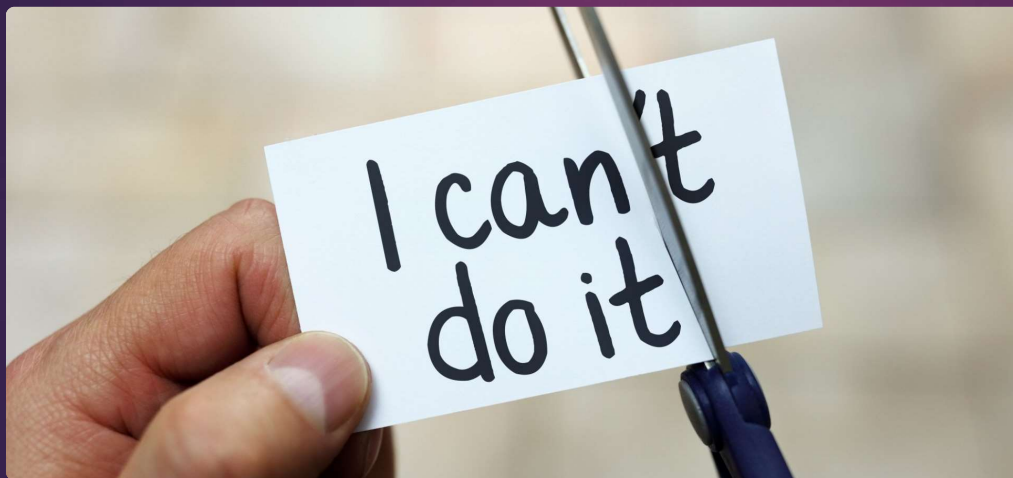
TONY ROBBINS

THISSOMEBODY.COM
~~~~~

Mitä ajatuksia  
sinulle tuo sana:

## MOTIVAATIO

- ▶ Onko se ominaisuus, sitä joko on tai ei ole?
- ▶ Vai onko se taito?
- ▶ Voitko harjoittaa sitä?
- ▶ Mitä se tarkoittaa, kun sanot olevasi motivoitunut?
- ▶ Osaatko kuvailla, millaisia tunteita sinulla silloin on?
- ▶ Näkyykö se päälle päin?
- ▶ Osaatko kuvailla tunteita, jos sinulla ei ole ollenkaan motivaatiota tai vain hieman sitä?
- ▶ Miltä se näyttää ulospäin?



Kuinka  
motivoit  
itsesi?

Mitkä asiat  
vaikuttavat  
motivaatioosi?

Arjen askareissa

Tanssiharjoituksissa

Muussa kuntoilussa tai  
oheisharjoittelussa

Kilpailutilanteissa

# Motus (lat.)liike



Saavat ihmisen  
liikkeelle sekä pitävät  
yllä mielenkiintoa ja  
kiinnostusta



Keskeinen tekijä  
pyrittäessä huipulle  
tai pysyäkseen siellä



Motivaatio teorialat ovat hyvä  
apu valmentajalle tarkkailla,  
millä tavoin motivaatioon  
liittyvät tekijät toteutuvat ja  
ilmenevät ryhmässä ja  
urheilijassa

# Sisäinen motivaatio



Perustuu kolmee psykologiseen perustarpeeseen (R.Ryan, E.Decin)



Urheilija intohimoisesti rakastaa lajiaan, harjoittelua ja syttyvät tehtävistään ja haluavat tehdä parhaansa sen eteen



Autonomiaan eli itseohjautuvuus, omaehtoisuus...



Kompetenssiin eli kyvykkyyteen kokemus; minä osaan, minä pystyn, minä opin...



Yhteisöllisyyden, yhteenkuuluvuuden kokemus, että ympärillä on ihmisiä, joista välitän ja he välittävät minusta

10

# Autonomia eli vaikuttamis mahdollisuu det

- Tarve kontrolloida itse omaa toimintaansa, olla oman elämänsä aktiivinen toimija

Osallistuminen itse valittua ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa

Toiminnan sisäistyminen osaksi itseä "tuntuu minulta"

Tarve kehittyä ja olla itse vastuussa  
loppu tulemasta

Osaamisen kokemus

**Havaittu pätevyys** on tärkeämpää  
kuin objektiivinen osaaminen silloin  
kun suoritusta arvioidaan

Yksilön on koettava olevansa itse  
vastuussa hyvästä suoriutumisestaan,  
että se ei ollut vain sattuma

# Pätevyys

# Yhteen- kuuluvuus

Tarve kokea kuuluvuutta  
ympäristöön ja muihin  
yksilöihin

Kokemus, että voi auttaa  
muita ja saada apua  
muilta

# Motivaatio on prosessi

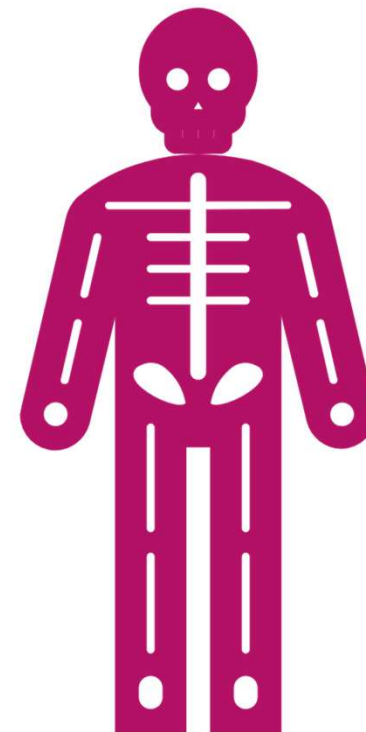
## 1) Sisäinenmotivaatio:

Osallistuminen toiminnan itsensä takia, koska se tuottaa iloa ja nautintoa, on hauskaa tai mielenkiintoista:

- Motivaatio tietää: tyydytys uusien taitojen oppimisesta.
- Motivaatio saavuttaa: tyydytys kun kehittyy jo osaamisissaan asioissa.
- Motivaatio kokea: miellyttävät tunteet (esim. „endorfiinihumala“)

Pelletier et al.

(1995)



# Ulkoinen motivaatio



Motivaatiota määrittelevät ulkoiset tekijät esim. palkka, mitallit, muiden arvostus, asema



Tarve osoittaa omaa paremmuuttaan



Negatiivisten seuraamusten välttäminen



Itse tekeminen ei niin intohimoista

"Motivoituminen on taito, jota voi harjoitella. Urheilija voi itse suuresti vaikuttaa siihen, suhtautuuko hän esimerkiksi mielestään tylsiin venyttelyharjoituksiin pitäen niitä rasittavina vai keskittyen ajattelemaan niistä saatavaa hyötyä.



# Amotivaatio

Motivaation puute

Yhteydessä pystyvyyden  
kokemuksen  
puutteeseen

Johtaa yleensä  
vetäytymiseen  
toiminnasta

Jos ja kun  
havaitaan  
motivaation  
vähenemistä

Miksi?

Mikä siinä?

Voiko sen tehdä toisin?

Kuka voi auttaa sinua?

Miten?

IT'S A SLOW  
PROCESS, BUT  
QUITTING WON'T  
SPEED IT UP.

## Motivaatio- /tavoitesuuntautu- neisuus (Nicholls, 1984)



Urheilija voi olla enemmän suuntaunut kilpailuun ja vertailuun. Tätä kutsutaan **minäsuuntautumiseksi**



**Tehtäväsuuntautunut** urheilija on keskittynyt enemmän itsensä kehittämiseen ja omien taitojen ja vahvuuksien parantamiseen

# Motivaatioilmasto

## Tehtäväsuuntautunut

- ▶ Ponnistelu ja yhteistyö keskiössä
- ▶ Painotus oppimisessa ja tehtävien hallitsemisessa
- ▶ **Sisäinen motivaatio**

## Minäsuuntautunut

- ▶ Normatiivinen vertailu
- ▶ Joukkueen sisäinen kilpailu
- ▶ Virheistä rankaiseminen
- ▶ **Ulkoinen motivaatio**

# Motivaatio- ristiriita



Urheilijan olisi hyvä olla tietoinen omista motiiveistaan



Urheilun merkitys suhteessa muuhun elämään



Esim. kavereiden kanssa leffaan vai iltaharjoitus



Tietoisuus omista valinnoista tärkeää, koska **ihminen voi vaikuttaa vain tietoiseen tekemiseensä**

Urheilijan on  
helpompi  
motivoitua ja  
nähdä  
toiminnanhyöty,  
jos hän  
ymmärtää  
tarkemmin



**Mitä tehdään?**



**Miksi tehdään?**



**Miten tehdään?**

# Motus

24



**MIKSI**, kysymys on syytä esittää, jos havaitaan motivaation laskua



Motivaatio korkea, kun urheilija **USKOO** harjoittelun tuottavan tulosta ja **TAVOITE** on sama kuin urheilijalla



Kun kerrotaan, **MIKSI** kyseistä harjoitusta tehdään ja painotetaan sen tärkeyttä ja, jos urheilija on **samaa mieltä**, niin into ja **motivaatio hyvä**



# Tavoitteen asettelu



Kun tavoitteet ja unelmat ovat realistisia ja saavutettavia, niin motivaatio säilyy hyvänä



Mitä lähemmäksi tavoite tulee, niin motivaatio paranee

# Motivaatiota tukee

- ▶ Harjoittelun vaihtelevuus pitää motivaatiota yllä
- ▶ Motivaatio on tulos riippuvainen
- ▶ Välitavoitteet tukevat motivaatiota
- ▶ Väsymys , uupumus, alipalautuminen sekä turhautuminen heikentävät motivaatiota
- ▶ Myös ammattilaisuus tai nousu ylempään vaatimustasoon saattaa **laskea motivaatiota**, jos tekemisestä **häviää ilo**

# Motivaatiota tukee

- ▶ Tavoitteen asettelu ja suunnitelma
- ▶ Palaute, informaatio ja kannustus
- ▶ Yhdessä tekeminen ja mahdollisuus vaikuttaa
- ▶ Tavoitteen muistuttaminen sekä jokaisen harjoituksen tavoite
- ▶ Kannustava puhetapa
- ▶ Asianmukainen ympäristö ja välineet
- ▶ Asiantuntija tiimi
- ▶ Pro meininki
- ▶ Huumori ja ilo

# Motivaatiota tukee



Perheen ja läheisten kiinnostus ja tuki



Toimiva valmennussuhde ja/tai uskottu henkilö, jolle voi jakaa kokemuksiaan auttaa säilyttämään motivaatiota



Muu harrastus tai tekeminen irrottavat ajatukset urheilusta → myönteinen vaikutus jaksamiseen → motivaatioon



Loma ja riittävät vapaapäivät tukevat motivaatiota



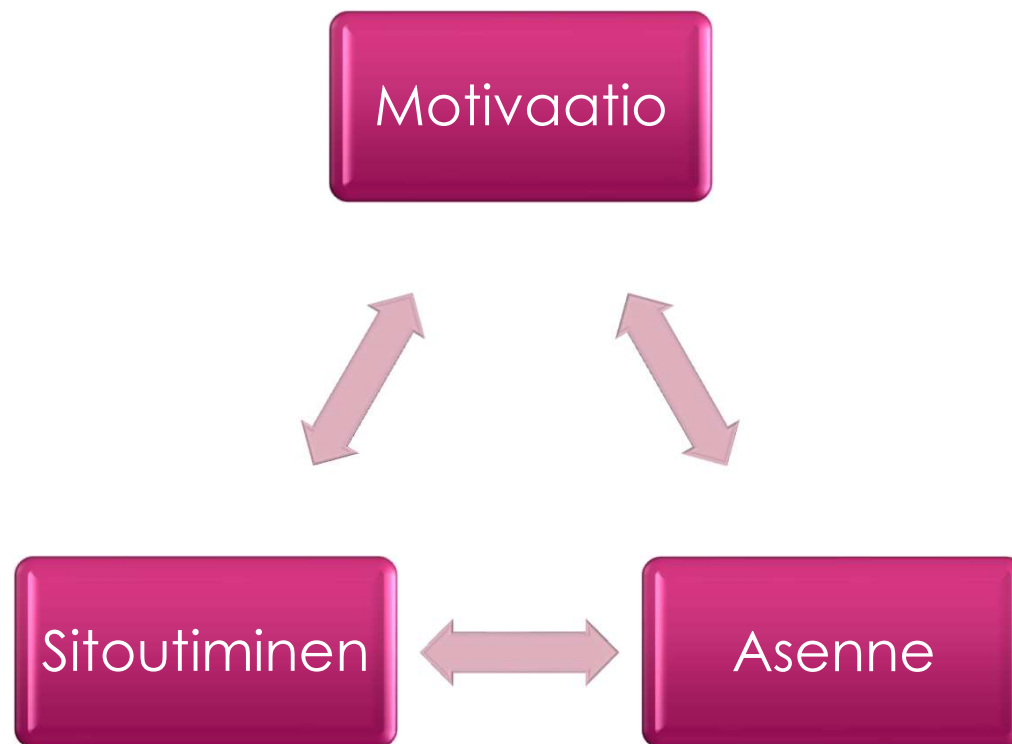
**WHEN YOU  
FEEL LIKE  
QUITTING...**

**THINK ABOUT  
WHY YOU  
STARTED.**

[WWW.MOTIVATEAMAZELEGREAT.COM](http://WWW.MOTIVATEAMAZELEGREAT.COM)

## 3 vinkkiä menestykseen

1. **Henkinen, fyysinen ja sosiaalinen elämä tasapainossa** sekä kokonaisvaltainen hyvinvointi. Uni, ravinto, opiskelut eli kokonaisvaltainen elämänhallinta on kunnossa
2. **Taito käsitellä pettymyksiä.** Jokainen epäonnistuu joskus, rohkeus haastaa itsensä, pelkäämättä epäonnistumista on tie seuraavalle tasolle
3. **Menestyminen vaatii asennetta ja toistojen sietoa.** Harjoitusten vieminen päätöksen laadukkaasti ja tinkimättömästi kertoo asenteesta, sitoutumisesta ja motivaatiosta



## Lähdeluettelo:

- ▶ Kaski Satu: Valmentautumisen psykologia kilpa- ja huippu-urheilussa
- ▶ Paula Arajärvi: Motivaatio ja tavoitteen asettelu. Psyykkisen valmennuksen tietopankki ja harjoitteet. TrainingFocus
- ▶ Paula Arajärvi: Lasten innostus, motivaatio ja tavoitteiden voima. Psyykkisen valmennuksen tietopankki ja harjoitteet. TraininFocus
- ▶ Heidi Paclen: Harkitut sanat parempi valmennus
- ▶ SporFocus Paula Thesleff: Psyykinenvalmennus, 2018



KIITOS !



SUOMEN  
TANSSIURHEILU  
LIITTO