

SISÄINEN MOTIVAATIO INNOSTAMINEN

Urheilupsykologi Hannaleena Ronkainen, HUY



SISÄINEN MOTIVAATIO

KOETTU PÄTEVYYS

YHTEENKUULUVUUS

AUTONOMIA

(Self-determination theory, Deci & Ryan, 2000)



KOETTU PÄTEVYYS

KOETTU PÄTEVYYS

- Kyvyt ja haasteet tasapainossa
- Tunne, että voin toimia tehokkaasti
- Tunne, että kehityn
- Onnistumisen kokemukset
- Riittävästi rakentavaa ja rehellistä palautetta

Miten annan palautetta?

Miten taidot ja haasteet kohtaavat päivittäisessä tekemisessä?

Onko kuormitus, taidot ja palautuminen tasapainossa?

Saanko riittävästi positiivista palautetta?

VALMENTAJA

URHEILIJJA

<https://www.youtube.com/watch?v=ReKw6J5tK2c>

YHTEENKUULUVUUS

Kokemus, että

- kuulun ryhmään
- olen tärkeä ja hyväksyty
- voin antaa ja saada huomiota, huolenpitoa, läheisyyttä ja arvostusta

Miten fasilitoin tätä?

Onko joukkueessamme arvostusta ja välittämistä? Miten osoitan sitä itse?

VALMENTAJA

Miten voin rakentaa hyvää henkeä?

Mitä energiaa tuon ryhmäämme?

URHEILIJA

AUTONOMIA

- Kokemus vaikuttamisen mahdollisuudesta
- Kuulluksi tuleminen
- Osallistaminen toimintaan, tavoitteiden asettamiseen ja päätöksentekoon
- Oma-aloitteinen halu kehittyä ja sitoutua herää
- Oma-aloitteinen vastuu omasta kehittämisestä

Olenko
kiinnostunut
mikä innostaa
tai kiinnostaa
lapsia?

VALMENTAJA

Kannustanko
urheilijaa
tuomaan
mielipiteensä
esille?

Voinko
ilmaista
mielipiteitäni?

Uskallanko
olla
rehellinen?

URHEILIJA

AUTONOMIAN VAIKUTUS AJATTELUTAPAAN JA USKOMUKSIIN



GROWTH MINDSET

SUCCESS SEEKERS – FAILURE AVOIDERS

SISÄISEN MOTIVAATION TUKEMINEN

- Kunnioittava kohtaaminen ja kommunikaatio
- Aito kiinnostus ja halu tietää mitkä asiat kiinnostaa
- Suhteen ja yhteyden rakentaminen
- Riittävä rakentava ja tarkka palaute
 - Yritys, panostus!
- Ratkaisukeskeisyys ja utelias mieli
 - Vahvuuksien ja voimavarojen sanottaminen & korostaminen
 - Epäonnistumisten näkeminen oppimiskokemuksina
- Asettuminen toisen asemaan
- Näytä ja osoita, että uskot



OMISTAJUUDEN SYNTYMINEN



- » SISÄINEN MOTIVAATIO
- » VALMENTAJAN JA LÄHEISTEN TÄRKEÄ ROOLI
- » OLOSUHTEET MAHDOLLISTAJINA
- » ESIMERKKIEN TÄRKEÄ MERKITYS

Kun juurta kastelee, sen latva kasvaa





KIITOS!