



Nuoren urheilijan motivaatio

Harjoitteen tavoitteet ja hyödyt

- Harjoitteessa esitetään tietoa kolmesta tekijästä, jotka vaikuttavat urheilijan motivaatioon.
- Harjoitteessa esitettyjen tietojen ja vinkkien avulla vanhemmat voivat arvioida ja mahdollisesti edistää tai säilyttää nuoren motivaation tilaa sekä siihen vaikuttavia tekijöitä urheiluun liittyen.

Suoritusohjeet

- Tutustukaa kolmeen motivaatioon liittyvään asiaan alla, ja pohtikaa samalla, miten asia esittyy teidän näkökulmastanne oman nuorene kohdalla. Miettikää myös, voitteko jollain tavalla vanhempina tukea nuorta näiden tietojen avulla hänen motivoitumisessaan urheiluun, kuitenkin toki valmennusta häiritsemättä.

Tietoa motivaatiosta ja sen säilymisestä:

Motivaatiotutkimuksen mukaan seuraavat kolme tekijää ja niiden alla esimerkiksi seuraavat asiat vaikuttavat voimakkaasti siihen, kuinka ihminen motivoituu ja kuinka motivaatio säilyy aloitetussa asiassa:

- **Koettu kyvykkyys niin fyysisesti kuin henkisesti ja sosiaalisesti**
 - Jatkuva palaute nuorelle siitä, missä hän on taitava ja missä hän onnistuu ja edistyy fyysisesti, teknisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti.
 - Taitavuuden ja edistymisen arviointi verraten omien suoritusten etenemiseen ajan kuluessa.
 - Tavoitteenasettelu niin, että jatkuvasti saavutetaan erilaisia, monipuolisia välitavoitteita.
 - Kilpailuaikataulun suunnittelu niin, että se tukee itseluottamuksen kasvamista – sopivasti onnistumisia.
 - ”Heikkouksiakin toki parannellaan, mutta vahvuuksilla voitetaan!”
- **Viihtyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne**
 - Ryhmän ilmapiiri: itsen, toisten ja erilaisuuden arvostaminen, yrittämisestä palkitseminen, kannustaminen ja kaikkien onnistumisesta iloitseminen yhdessä
 - Ryhmän yhteiset tapahtumat urheiluun liittyen
 - Ryhmän yhteiset tapahtumat urheilun ulkopuolella
 - Urheilukavereiden tapaaminen myös harjoitusten ulkopuolisena aikana
- **Autonomia eli mahdollisuus vaikuttaa omaan urheilemiseen**
 - Harjoitusmääristä ja -ajoista keskusteleminen yhdessä
 - Oman lajin löytäminen
 - Järkevässä määrin laadukkaiden varusteiden hankinta nuoren omien mielipiteiden mukaan
 - Valmentajan kanssa säännölliset keskustelut koskien urheilijan toiveita valmentautumisen suhteen