

Kysymyksiä urheilijalle motivaatiosta



Joitain minuutteja/kysymys



Harjoitelomake ja kynä

Tavoitteet

- Motivaatio-sanan määrittäminen ja sen merkityksen ymmärtäminen
- Oman motivaation pohtiminen eri tavoin ja omien motivoitumistapojen tarkastelu
- Pohtia ja oppia, miten voi itse vaikuttaa siihen, että motivaatio on ja säilyy korkealla

Suoritusohjeet

- Seuraavat kysymykset auttavat sinua selventämään omia ajatuksiasi ja tapojasi liittyen motivaatioon ja motivoitumiseen.
- Pohdi kysymyksiä rauhassa ja vastaa niihin alla oleville riveille. Oikeita ja vääriä vastauksia ei ole!

1. Mitä sinun mielestäsi tarkoittaa sana motivaatio? Kirjaa alle tämän sanan määritelmä omin sanoin:

2. Mainitse järjestyksessä viisi tärkeintä syytä siihen, että harjoittelet urheilua ja omaa lajiasi:

1.

2.

3.

4.

5.

3. Pohdi, mitkä kaikenlaiset asiat vaikuttavat siihen, että jaksat hyvin lähteä harjoituksiin ja siellä on kivaa ja edistyt hyvin?



4. Pohdi nyt, mitkä asiat vaikuttavat päinvastoin, eli vaikeuttavat motivoitumistasi urheiluun?

5. Mieti nyt vielä erityisesti sitä, mitä kaikkea voit itse tehdä omassa arjessasi, ennen, aikana ja jälkeen harjoitusten ja kilpailujen, jotta motivaatiosi urheiluun on hyvä ja säilyy korkealla?

6. Harjoitteletko ja kilpailletko yhtä mielelläsi, tai teetkö jompaakumpaa mieluummin kuin toista? Miksi?

7. Kirjaa alle jokin sinulle tärkeä tavoitteesi, jonka ajattelet voivasi saavuttaa seuraavan kahden-kolmen vuoden kuluessa. Valitse tavoite, joka on realistinen, eli sinulle mahdollinen tässä ajassa saavuttaa.

Mieti nyt, kuinka paljon haluat saavuttaa yllä olevan tavoitteesi? Kuinka tärkeää se on sinulle? Vastaa niin kuin itse ajattelet – tähänkään kysymykseen ei ole oikeita tai väriä vastauksia!

Mitä tiedät, että tavoitteen saavuttaminen vaatii sinulta?

Mainitse lisäksi jokin muu asia elämässä, joka on sinulle yhtä tärkeää ja mielenkiintoista. (On tärkeää, että urheilu ei ole ainoa kiinnostava asia elämässä, jotta urheilusta ei tule liian paineistavaa.)
