



Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 1. Motivaation vaihtelu

Heikentyneen motivaation avuksi



Tee ajatuskartta tekijöistä, joiden koet heikentävän motivaatiotasi eri tilanteissa. Voit miettiä esimerkiksi treenien sisältöä, harjoituskauden vaiheita, arkesi kokonaiskuormitusta, treeniympäristöä, saamiasi tuloksia, kilpailu- tai vertailuasetelmaa, omia tavoitteitasi yms.



Millaisia motivaatiotasi heikentäviä tekijöitä tunnistat? Mistä motivaation puute voisi mahdollisesti johtua ja mitä se voisi kertoa sinulle? Entä mistä motivaation heikentyminen on saanut alkunsa?



Kun pysähdyt arvioimaan näitä tekijöitä, voit oppia tilanteesta jotakin uutta ja löytää mahdollisesti jonkun tietyn asian, joka on vaikuttanut motivaation heikentymiseen.

Vahvan motivaation hetkellä



Motivaatioon vaikuttavien tekijöiden äärelle kannattaa pysähtyä myös tilanteissa, joissa kokee itsensä hyvin motivoituneeksi.



Vahvan motivaation hetkellä pysähdy miettimään, mitkä tekijät tilanteeseen vaikuttavat. Nämä tekijät voivat olla urheiluun tai muuhun sen ulkopuoliseen elämään liittyviä asioita.



Millaisia motivaatiotasi vahvistavia tekijöitä tunnistat? Miten toimit, mihin huomiosi kiinnittyy ja mitkä asiat ovat erilaisia kuin tavallisen tai alhaisemman motivaation hetkillä?

Vahvan motivaation aikana merkille pistetyistä asioista voi olla hyötyä myös silloin, kun motivaatio ei ole parhaimmillaan. Motivaatiosi vaihteluun vaikuttavia tekijöitä tunnistamalla ymmärrys itseäsi kohtaan lisääntyy ja motivaation vaihtelun hyväksymisestä tulee helpompaa.

(Mukaillen: Pietikäinen & Pasanen 2023)



Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 2. Motivoitumisen taito

Vaihe 1



Mieti jotain asiaa, esimerkiksi kotityötä, jonka tekeminen ei kiinnosta sinua juuri ollenkaan. Valitse sellainen tekeminen, johon et haluaisi käyttää yhtään aikaasi.

1

Ota kellosta aikaa yksi minuutti, jonka aikana sinun tulee perustella itsellesi tai jollekin toiselle henkilölle mahdollisimman monipuolisesti, miksi sinun kannattaisi alkaa tekemään tätä epäkiinnostavaa asiaa.



Mieti, miksi todella haluaisit ryhtyä tekemään sitä. Miksi se on tärkeää tai mielekästä ja mitä hyötyisit siitä, että saat asian tehtyä? Voit kirjoittaa asiat paperille, jos haluat tehostaa harjoitusta.



Minuutin jälkeen pysähdy tarkastelemaan, miltä asian tekeminen nyt tuntuisi. Olisiko se yhtään houkuttelevampaa? Tai oletko yhtään vakuuttuneempi siitä, että sinun kannattaisi tai jopa haluaisit nyt aloittaa?

Vaihe 2



Seuraavaksi voit alkaa miettimään jotain omaan lajiisi tai muuhun elämän osa-alueeseen liittyvää asiaa, jonka tekeminen on tärkeää, mutta sinulle se tuntuu jostain syystä epämieluisalta.



Nyt sinulla on minuutti aikaa vakuuttaa itsesi siitä, että haluat tehdä tämän asian! Mikä tekemisessä on tärkeää, mieluisaa, kiinnostavaa ja jopa houkuttelevaa?



Ole tehtävän aikana täysin miettimättä sitä, miksi et haluaisi ryhtyä tekemään valitsemiasi asioita.

(Mukaillen: Arajärvi&Thesleff 2020)



Motivaatio – harjoitteet

Harjoite 3. Tavoiteportaatt



Aloita harjoite pohtimalla mitä haluat saavuttaa jollakin tietyllä aikavälillä (esim. 5 vuoden päästä). Nämä pitkän aikavälin tavoitteet voivat liittyä uran saavutuksiin tai omien taitojesi kehittymiseen.



Lähde etenemään alaspäin ikään kuin porras kerrallaan lähemmäs nykyhetkeä.



Pohdi, mitä sinun tulisi saavuttaa tai osata esimerkiksi kolmen vuoden, vuoden, puolen vuoden, 3 kuukauden ja esimerkiksi kuukauden päästä nykyhetkestä.



Kuvaa jokaisen portaan kohdalla, mitä haluat saavuttaa siihen mennessä. Kuvaa tavoitteesi sitä yksityiskohtaisemmin, mitä lähempänä nykyhetkeä olet. Huolehdi myös, että mitä lähempänä nykyhetkeä olet, sitä vahvemmin tavoitteesi tulee liittyä omaan suoritukseesi eli asioihin, joihin pystyt itse vaikuttamaan.



Merkitse portaisiin alustavia ajankohtia, jolloin ajattelet tavoitteiden tulevan saavutetuiksi.



Käytä apuna harjoituksessa tavoitteenasettelun muistilistaa (sivu 6).

(Mukaillen: Arajärvi&Thesleff 2020)



Lähteet

Tuomela, T. 2023. Psyykkisen valmennuksen opas Terve urheilija-ohjelmaan. Toiminnallinen opinnäytetyö. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma. Haaga-Helia Ammattikorkeakoulu.

- Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia - Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. VK-Kustannus. Lahti.
- Burton, D. & Raedeke, T. 2008. Sport Psychology for Coaches. Human Kinetics. Yhdysvallat.
- Cotterill, S. 2013. Team psychology in sports: theory and practice. Routledge.
- Jaakkola, T. 2015. Motivaatio – ilo, innostus ja intohimon synnyttäminen. Teoksessa Suomen Valmentajat ry (toim.) Lasten ja nuorten hyvä harjoittelu, s. 109-120. VK-kustannus. Lahti.
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2020. Urheilijan motivaatio. Teoksessa Matikka, L. & Roos-Salmi, M. (toim.) Urheilupsykologian perusteet. s. 48-67. 3. painos. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 169. Helsinki
- Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2017. Suoritusmotivaatio urheilussa. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. (toim.) Mikä meitä liikuttaa: Motivaatiopsykologian perusteet. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Pietikäinen, A. & Pasanen, R. 2023. Joustava mieli urheilussa. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.
- Rottensteiner, C., Tolvanen, A., Laakso, L., & Konttinen, N. 2015. Youth athletes' motivation, perceived competence, and persistence in organized team sports. Journal of Sport Behavior, 38, 4, s. 1-18.
- Tohidi, H. & Jabbari, M. 2012. The effects of motivation in education. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 31, s. 820-824.
- Weinberg, R. 2014. Goal setting in sports and exercise Reasearch to practice. Teoksessa Van Raalte, J. L. & Brewer, B. W. (toim.), Exploring sport and exercise psychology, s. 55-82. American Psychological Association.