



# NUOREN URHEILIJAN MOTIVAATIO - tehtävävihko

# 1. MOTIVAATIO

Moni urheilijoista on harrastanut jo vuosia omaa lajiaan. On hyvä välillä pohtia, että miksi ja mikä saa minut päivästä toiseen motivoitumaan harjoitteluun.

Miksi harrastat juuri tätä lajia? Mainitse kolme asiaa tärkeysjärjestyksessä:

- 1.
- 2.
- 3.

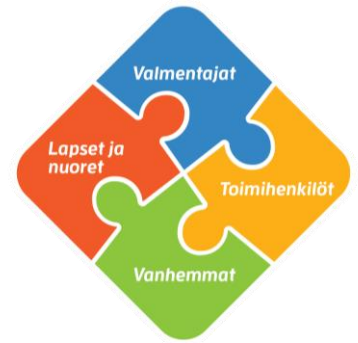
Miksi tulet harjoituksiin? Mikä harjoituksissa/peleissä on kivaa?

Mikä on mukavinta harjoituksissa?



Motivaatio saa ihmisen tekemään asioita, yrittämään sinnikkäästi eikä heti luovuttamaan sekä pitämään yllä mielenkiintoa asiaa kohtaan.

## 2. VAIKUTTAMINEN:YHDEN HARJOITUSKERRAN SUUNNITELMA



Suunnittele maailman mukavimmat HARJOITUKSET!  
Minkälaiset harjoitukset toteuttaisit,  
jos saisit päättää kaikki mitä siellä tehdään.

1. Alkulämmittely:

2. Harjoitus:

3. Harjoitus:

3.Loppuosa:

VAIKUTTAMISEN MAHDOLLISUUS  
LISÄÄ SISÄISTÄ MOTIVAATIOTA:  
Käyn harjoituksissa  
pääsääntöisesti omasta halusta,  
voin vaikuttaa harjoitteluun ja  
minua kuunnellaan ja  
mielipiteilläni on väliä.

# 3. PÄTEVYYS: Onnistumiset ”kun onnistuu niin innostuu”

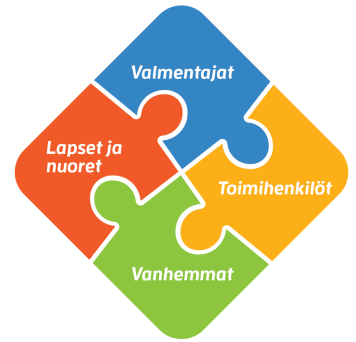
Yhtä tärkeitä onnistumisia ovat niin pienet kuin suuret asiat, joissa onnistuu tekemään jotain tavoitteen mukaisesti tai jollain tavalla hyvin.

Onnistumista on se,  
kun on tyytyväinen omaan tekemiseen.  
Muistele omia onnistumisia.  
Kirjoita onnistumisia ylös.

Onnistuminen harjoituksissa:

Onnistuminen kilpailuissa:

Onnistuminen omatoimiharjoittelussa:



TUNNE OMASTA PÄTEVYYDESTÄ  
LISÄÄ MOTIVAATIOTA:  
Osaan, pystyn ja onnistun, jos  
yritän sinnikkäästi. Tunne siitä,  
että on tarve kehittyä ja on itse  
vastuussa lopputulemasta.

# 4. YHTEENKUULUVUUS: Minun ryhmä



Millainen on hyvä joukkue?

TARVE KUULUA JOHONKIN RYHMÄÄN:  
Usein urheilun tärkeimpiä asioita on ystävät ja ryhmä/joukkue. Kokemus siitä että voi auttaa muita ja saada apua.

Mitkä ovat hyvän tiimipelaajan ominaisuudet?

Millaiset säännöt joukkueella / ryhmällä on?

Miten huomioit kavereita urheilussa?

# 5. MOTIVAATIOTESTI

- 1- SAMAA MIELTÄ
- 2- LÄHES SAMAA MIELTÄ
- 3- TÄYSIN ERI MIELTÄ

| VÄITTÄMÄT                                                       | 1 | 2 | 3 |
|-----------------------------------------------------------------|---|---|---|
| Uskon, että minulla on loistava tulevaisuus urheilijana         |   |   |   |
| Todennäköisesti jatkan kilpaurheilua vielä 3 vuoden kuluttua    |   |   |   |
| Mitä enemmän paineita on kilpailussa, sitä enemmän nautin siitä |   |   |   |
| Olen innostunut panostamaan omatoimiseen harjoitteluun          |   |   |   |
| Lähden usein iloisella mielellä harjoituksiin                   |   |   |   |
| Asetan itselleni tavoitteita joka harjoituksissa                |   |   |   |
| Otan lähes aina itsestäni kaiken irti harjoituksissa            |   |   |   |
| Vertaan omia urheilusuorituksia muiden suorituksiin             |   |   |   |
| Pystyn keskittymään olennaiseen harjoituksissa                  |   |   |   |
| Uskallan kertoa tarvittaessa mielipiteen valmentajille          |   |   |   |
| Harjoitusten jälkeen minulla on lähes aina hyvä fiilis          |   |   |   |
| Olen lähes aina tyytyväinen suorituksiini kilpailussa           |   |   |   |



MOTIVOITUNUT URHEILIJA: Yrittää enemmän, valitsee haastavampia tehtäviä, suoriutuu paremmin, sitoutuu voimakkaammin, pysyy toiminnassa mukana pidempään.



# LOPUKSI



”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.”