

Urheilijoiden innostaminen ja motivoiminen

Viipurin Urheilijat ry.

Antti Koskinen

3.6.2023

Sisällys

1. Johdanto
 2. Miksi harrastetaan urheilua?
 3. Miksi urheilu lopetetaan?
 4. Motivaatio
 5. Mitä tehdä? - Käytännön ohjeita valmentajalle
-

Johdanto

Urheiluseuran tärkein osa ovat sen urheilijat. Tekstin kirjoittamisen aikana Viipurin urheilijoissa oli n. 250 lisenssiurheilijaa. Pyrimme jatkuvasti kehittämään toimintaa, jotta saisimme lisää harrastajia. Uusien harrastajien saamisen lisäksi on tavoitteellista kannustaa nykyisiä urheilijoita jatkamaan seurassa. Tämä on erityisen ajankohtaista kesällä ja syksyn lähestyessä, kun urheilijat valikoivat harrastuksia tulevalle vuodelle.

Seuraavassa tekstissä tarkastellaan, kuinka urheilijoita motivoidaan ja kannustetaan. Sen lisäksi olen koostanut tietoa siitä, miksi urheilijat jatkavat tai lopettavat toiminnassa. Tekstistä löytyy myös olennaista tietoa motivaatiosta ja sen luomisesta.

Miksi harrastetaan urheilua?

Valmentaja ja kasvattaja osaa varmasti luetella kymmeniä syitä harrastaa urheilijoita. On kuitenkin tärkeää tarkastella asiaa urheilijan näkökulmasta. Tässä tekstissä tarkastellaankin nimenomaan miksi urheilijat haluavat harrastaa urheilua.

Yksi tärkeimmistä syistä lasten ja nuorten urheiluharrastukselle on kaverit ja joukkue.

Tästä syystä on tärkeää, että joukkueen ja ryhmän sisällä on hyvä ryhmähenki ja kaikilla on kavereita seuran sisällä. Tällä tavoin vältytään myös siltä, että yksi urheilija vie muita mukanaan, koska kavereita ei löydy sitomaan urheilijaa harrastukseen. Toinen seikka, joka on nuorille urheilijoille tärkeää, on yrittäminen ja haasteet. Näiden tukeminen valmennuksessa on keskeinen osa myös urheilijan fyysistä kehitystä. Jokaiselle tulee tarjota kiinnostavaa ja haastavaa tekemistä. Sen lisäksi tulee kannustaa kaikkia yrittämään parhaansa, vaikka lopputulos ei olisi

kaikille sama.

Myös oppiminen ja kehittyminen ovat nuorille tärkeitä asioita. Moni lapsi voi olla näiden suhteen hyvinkin kärsimätön, joten on keskeistä tarjota urheilijalle onnistumisen tunteita ja mahdollisuus oppia uutta mahdollisimman usein. Tällä tavoin urheilija ei kyllästy, kun joutuu odottamaan ennätyksiä, kuten urheiluun kuuluu. Kuitenkin kilpailuiden jännitys ja menestys ovat myös omiaan motivoimaan urheilijaa. Tästäkin johtuen suuri kilpailuaktiivisuus on edullista seuran kaikille toimijoille. Tämän järjestäminen on kuitenkin hankalaa, mikäli muut urheilijan tarpeet eivät täyty. Viimeisimpänä on syytä muistaa, että myös lapsia ja nuoria kiinnostaa fyysisen kunnon edistäminen; tämä näyttäytyy nuorelle eniten silloin, kun tämä on sopivasti väsynyt treenistä.

Miksi urheilu lopetetaan?

Urheiluharrastuksen lopettamiseen löytyy useita syitä. Iso osa näistä syistä on tavalla tai toisella sosiaalisia. Kavereiden tärkeys, halu menestyä ja yksilöllisten erojen merkitys korostuvat kun tarkastellaan syitä urheiluharrastuksen lopettamiselle. Alla on listattuna muutama yleinen ja keskeinen syy.

1. Harrastukseen kyllästyminen. Tätä voidaan pitää jonkinlaisena sateenvarjosyynä. Kyllästyminen ei ole yksinkertainen ilmiö, vaan sen taustalla on käytännössä aina muita syitä. Kuitenkin yksi yleinen syy on, että keskitytään yhteen lajiin liian paljon liian aikaisin.
2. Voittamisen ja kilpailun liiallinen korostaminen. Kilpailullisuus vaikuttaa suuresti monen lopettajan päätökseen, erityisesti alle 12-vuotiailla nuorilla. Yksilölajeissa heikko kilpailumenestys on kuitenkin harvinaisempi syy lopettamiselle.
3. Kaverit. Syynä voi olla kavereiden puute treeneissä tai seuran ulkopuolisten kavereiden luoma vetovoima.
4. Ei ole tarpeeksi hauskaa. Mahdollisesti yleisin syy urheiluharrastuksen lopettamiselle on, että harrastus ei ole enää tarpeeksi kivaa. Liittyy suuresti valmentajan luomaan ilmapiiriin ja harjoitussisältöön.
5. Muut harrastuksen ja kiinnostuksen kohteet. Nuoren kehityksen kannalta on edullista, että on mahdollista harrastaa ja tehdä monenlaista. Urheiluseuroissa on syytä muistaa, että jos harrastus ei sovi urheilijan aikatauluun, se saattaa jäädä toiselle sijalle valintoja tehdessä.

On tärkeää huomioida, että useimmiten harrastuksen lopettamiseen on useampi kuin yksi syy. Harrastuksen lopettamisen päätös on yleensä pitkän harkinnan ja monen eri syyn lopputulema. On myös hyvä pitää mielessä, että valmentajan vaikutus ei ole loputon, ja lopettajia tulee väkisinkin. Vaikutuksemme on rajallinen myös urheilijoihin, mutta varsinkin kavereihin, vanhempiin ja kouluun.

Motivaatio

Kun puhutaan motivaatiosta, viitataan usein Richard M. Ryanin ja Edward L. Decin itseohjautuvuusteoriaan. Teorian mukaan motivaation syntymiseen tarvitaan kolme rakennuspalikkaa:

1. Koettu autonomia. Urheilijan tulee kokea, että tekeminen on vapaaehtoista, ja että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa siihen. Tavoitteenamme ei ole, että treeneissä käyminen on kenellekään pakkopullaa. On tärkeää antaa urheilijoille mahdollisuus vaikuttaa treenien sisältöön, siinä määrin kun se on mahdollista.
2. Koettu pätevyys. Jokainen haluaa tuntea osaavansa jotain. Siksi onkin tärkeää, että nuorille luodaan sopivia haasteita, joista he selviytyvät kohtuullisella harjoittelulla. Vaikka pitkän tähtäimen tavoite olisi vuosien päässä, on yksittäisten harjoitteiden ja välitavoitteiden tärkeä olla tarpeeksi lähellä.
3. Yhteisöllisyys. Tämä tarkoittaa käytännössä joukkuehenkeä ja ryhmän/seuran sisäisiä yhteyksiä. On keskeistä, että jokainen urheilija tuntee olevansa osa seuraa ja porukkaa, ylpeä VU:lainen.

Urheilija on siis motivoitunut, kun nämä tarpeet täyttyvät.

Mitä tehdä? - Käytännön ohjeita valmentajalle

Edistä ryhmähenkeä!

Aiemmissa kappaleissa korostuu yhteenkuuluvuuden, kavereiden ja joukkueen tärkeys. Tämän edistämiseen hyviä keinoja ovat esim. yhdessä kisaaminen, jatkuva ryhmäyttäminen ja yhteiset tavoitteet.

Kannusta, älä painosta

Lähtökohtaisesti lapset haluavat luonnostaan haastaa itseään ja kehittyä. Uuden oppiminen ja kokeileminen voi kuitenkin olla jännittävää, ja on tärkeää antaa kaikkien edetä omaa tahtia ja toimia omalla tasolla. Positiivinen asenne ja kärsivällisyys ovat

tässä tärkeitä.

Tarjota erilaisia haasteita

Jokainen urheilija on yksilö, jota tulee mahdollisuuksien mukaan kohdella sellaisena. Tarjota urheilijoille eritasoisia haasteita ja eri tapoja harjoitella samaa asiaa. Mieti helpompia ja vaikeampia versioita samasta harjoitteesta. Muista huomioida ryhmän molemmat ääripäät, älä vain ns. lahjakkaita tai heikkoja.

Muista hauskanpito!

Viipurin Urheilijoissa treenataan kovaa, mutta tavoitteena on myös nauttia harjoittelusta. Tehokasta on yrittää keksiä harjoitteita, jotka sekä kehittävät, että viihdyttävät. Innovatiivisuus ja kekseliäisyys ovat hyveitä valmentajalle. Kuitenkin puuduttavamman treenin tai leiripäivän jälkeen on myös fiksua turvautua peleihin ja leikkeihin, joiden pääasiallinen tavoite on hauskanpito.

Lähteet

M. Vuoskulompolo, *Kouluikäisten lasten ja nuorten urheiluharrastuksen lopettamiseen yhteydessä olevia tekijöitä*, 2018

R.R.G. Goyakla Apache, THT, *Why Kids Play Sports - And Why They Quit*, 2012

A.J. Visek, H. Mannix, A. Chandran, S. Cleary, K. McDonnell, L. DiPietro, *Toward Understanding Youth Athletes' Fun Priorities: An Investigation of Sex, Age, and Levels of Play*, 2018

L. Deci, R. Ryan, *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry* 11, 2000