

# Motivaation merkityksestä urheilijan polulla

Pajulahti 21.9.2019

Sami Kalaja

# Lasten ja nuorten liikunnan laatutekijät

## 1. Ilo ja innostus -> intohimo

- Lapselle ja nuorella on innostava ympäristö harrastaa

## 2. Monipuoliset liikuntataidot -> vahvat lajitaidot

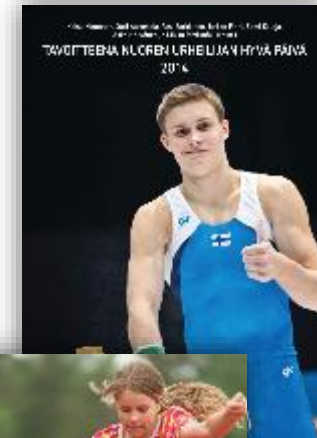
- Lapsi ja nuori oppii perusliikuntataitoja monipuolisesti

## 3. Fyysinen harjoitettavuus -> systemaattinen harjoittelu

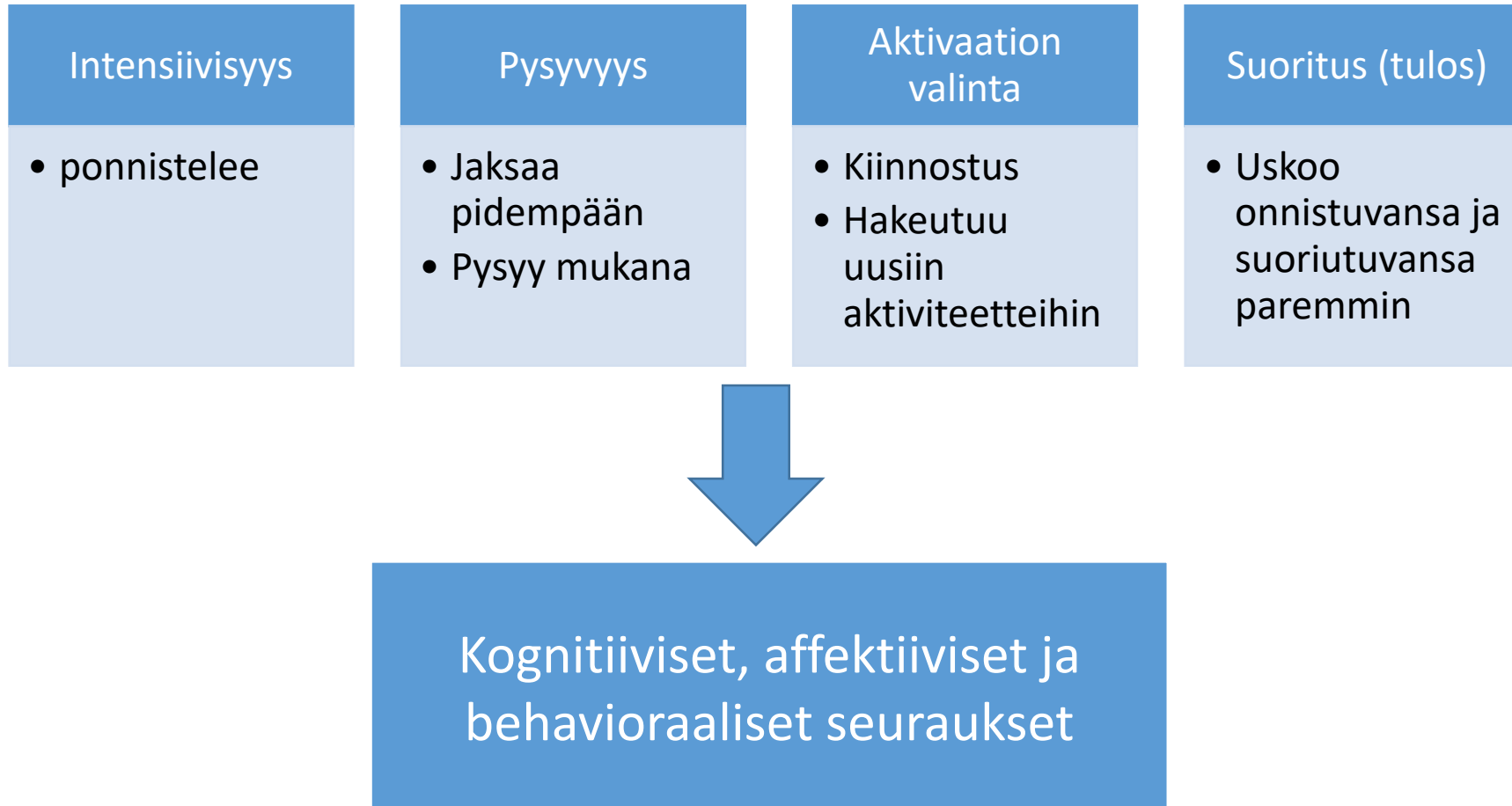
- Harjoittelu tapahtuu lapsen ja nuoren kehitystä huomioivalla tavalla

## 4. Liikunnallinen elämäntapa -> terve urheilija

- Lapset ja nuoret omaksuvat liikunnallisen elämäntavan



# Miten motivaatio ilmenee liikunnassa ja urheilussa?



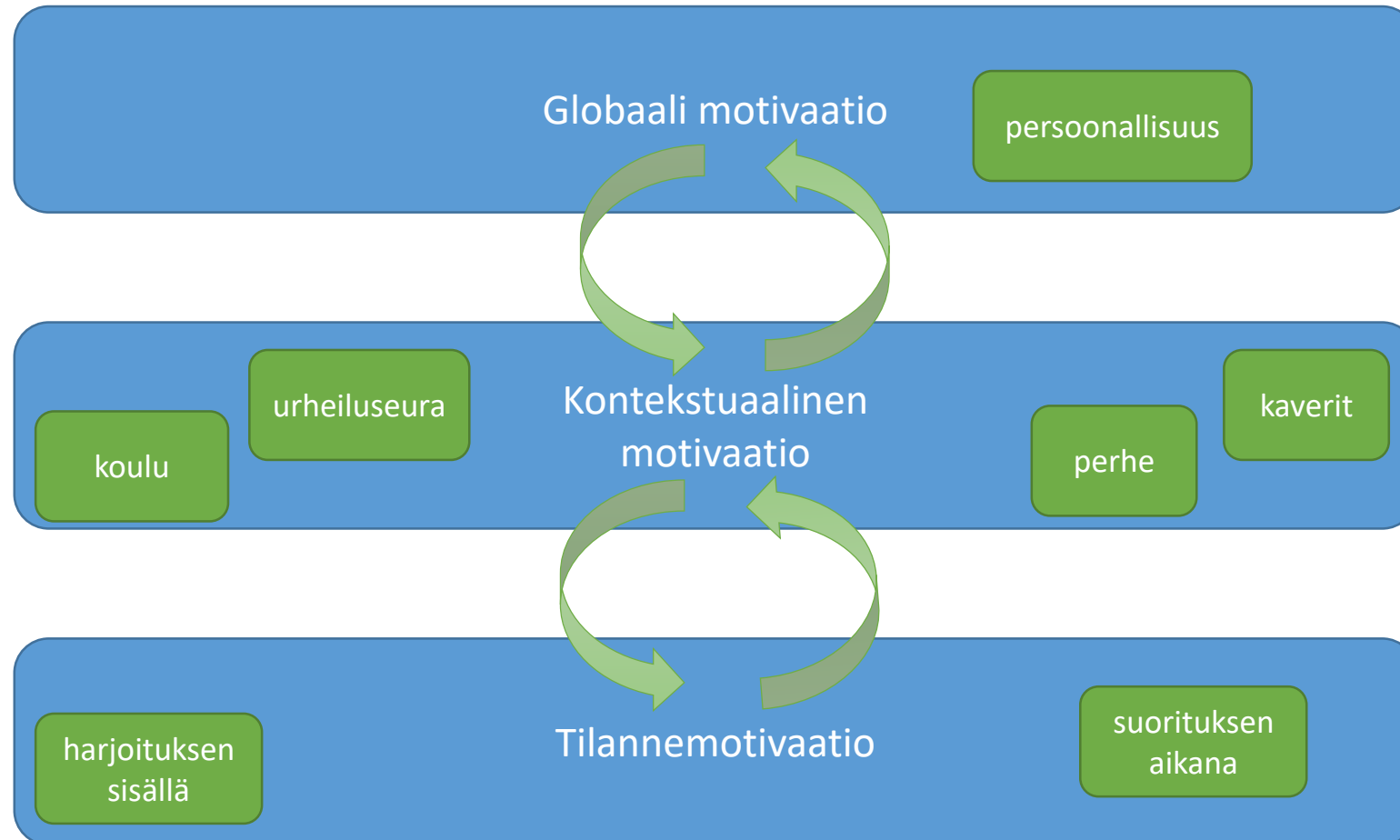
# Motivaatiota ei voi kaataa ulkoapäin

Valmentaja/opettaja ei pysty suoraan motivoimaan yksilöä...

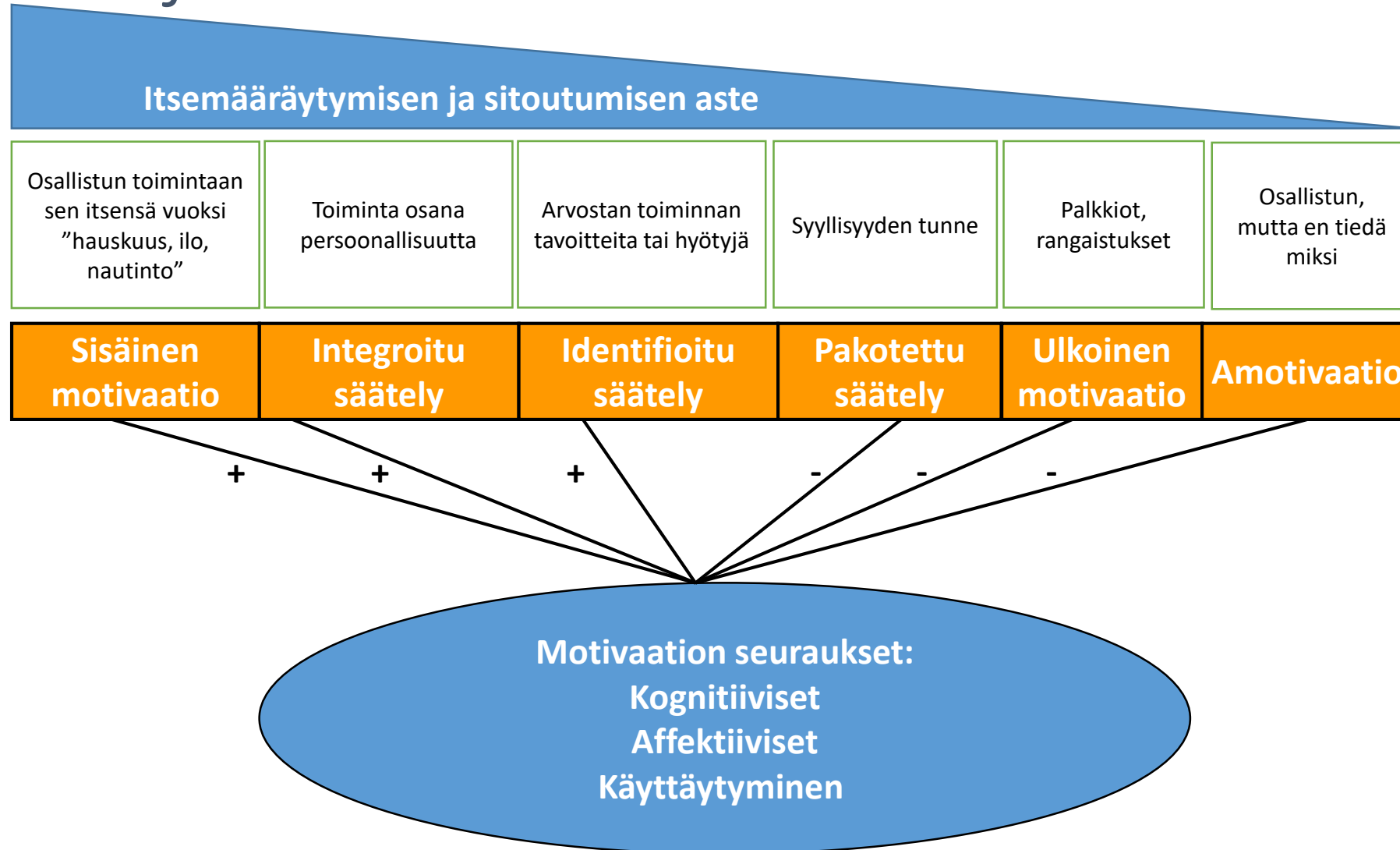
...hän pystyy kuitenkin muodostamaan **oppimisympäristöstä** (ts. motivaatioilmastosta) **sellaisen, joka motivoi.**

*jokaisella oppilaalla on oma,  
yksilöllinen kokemus ilmastosta.*

# Motivaation hierarkkisuus



# Ulkoiset ja sisäiset motiivit



# Taustalla psykologiset perustarpeet

Jos tarpeet eivät täyty...

Painostuksen ja konfliktin tunne

Riittämättämyyden ja epäonnistumisen tunne

Yksinäisyyden ja torjutuksi tulemisen tunne

**Autonomia**  
"minä päätän"

**Pätevyys**  
"Minä osaan"

**Yhteenkuuluvuus**  
"Minä kelpaan"

Jos tarpeet täyttyvät...

Valinnanvaran ja -vapauden tunne, toiminta tuntuu itse valitulta

Tehokkuuden ja onnistumisen tunne, halu etsiä haasteita omien kykyjen mukaan

Turvallisuuden, yhteyden ja huolenpidon tunne

# Psykologisten perustarpeiden tunnusmerkkejä

Koettu autonomia	Koettu pätevyys	Koettu sosiaalinen yhteenkuuluvuus
<ul style="list-style-type: none"><li>• vapaus osallistua oman harjoittelunsa suunnitteluun ja toteutukseen</li><li>• esitetyille ajatuksille ja ehdotuksille annetaan sijaa</li><li>• jokaisella on taidoista riippumatta merkittävä rooli</li><li>• ulkoisesta kontrollista siirrytään ”sisäiseen yrittäjyyteen”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• yksilöllisen kehittymisen ja oppimisen tukeminen</li><li>• palaute edistymisestä</li><li>• virheet nähdään oppimiskokemuksina</li><li>• henkilökohtaiset kehittymistavoitteet ja niiden seuranta</li><li>• vaihtelevat liikuntamuodot tarjoavat kyvykkyyden kokemuksia</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• jokainen kokee aidosti kuuluvansa joukkoon</li><li>• pelisäännöt on laadittu yhdessä</li><li>• kenestäkään ei sallita puhuttavan pahaa selän takana</li><li>• harjoitusryhmässä ei ole suosikkeja</li><li>• minäviestejä korostetaan</li><li>• tunteiden osoittaminen on sallittua</li></ul>



# Tarpeet, motivaatio, seuraukset



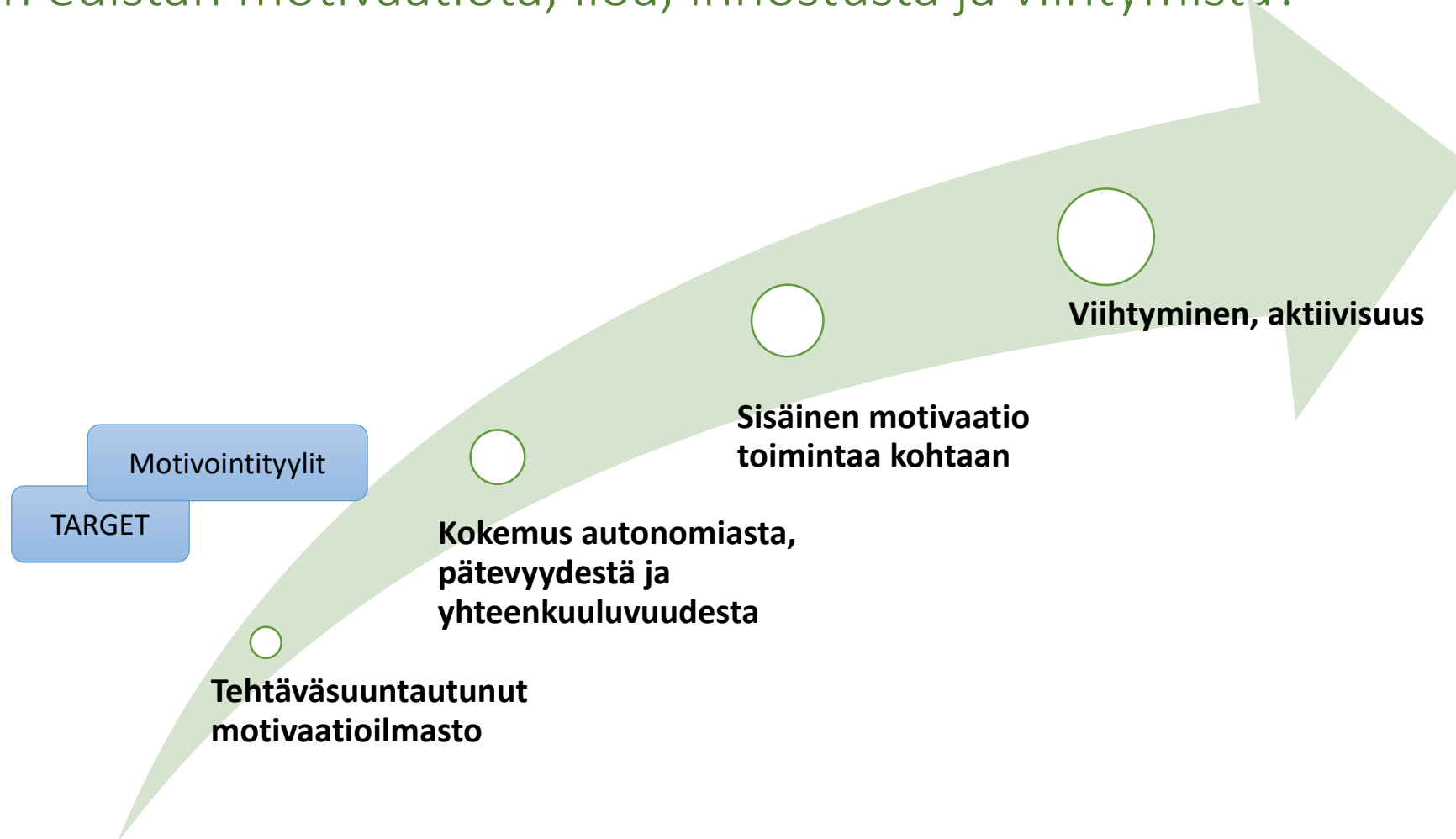
Psykologiset  
perustarpeet  
(autonomia,  
pätevyys,  
yhteenkuuluvuus)

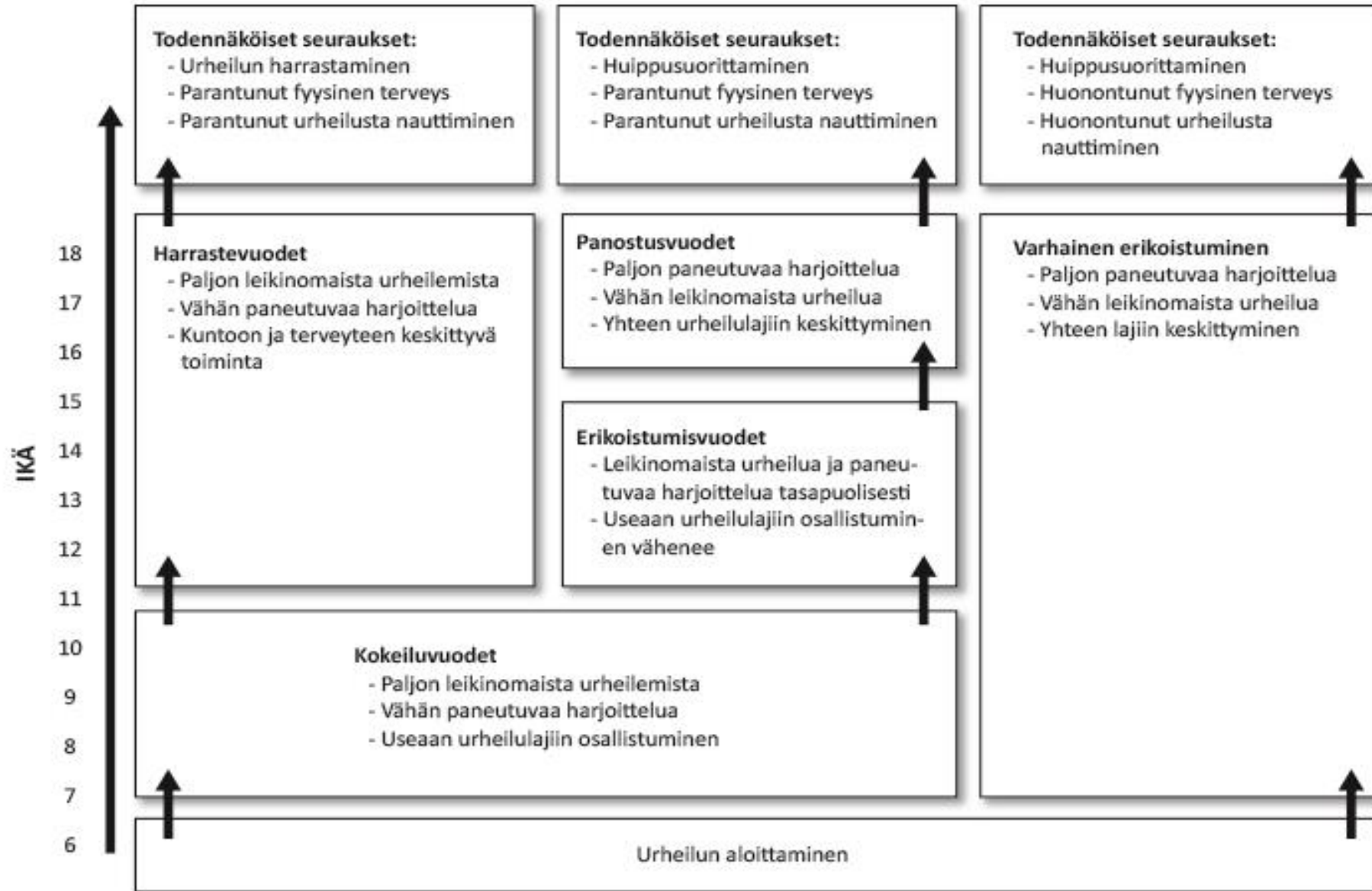
Sisäinen  
ja  
ulkoinen  
motivaatio

Seuraukset:  
Esim. viihtyminen,  
aktiivisuus

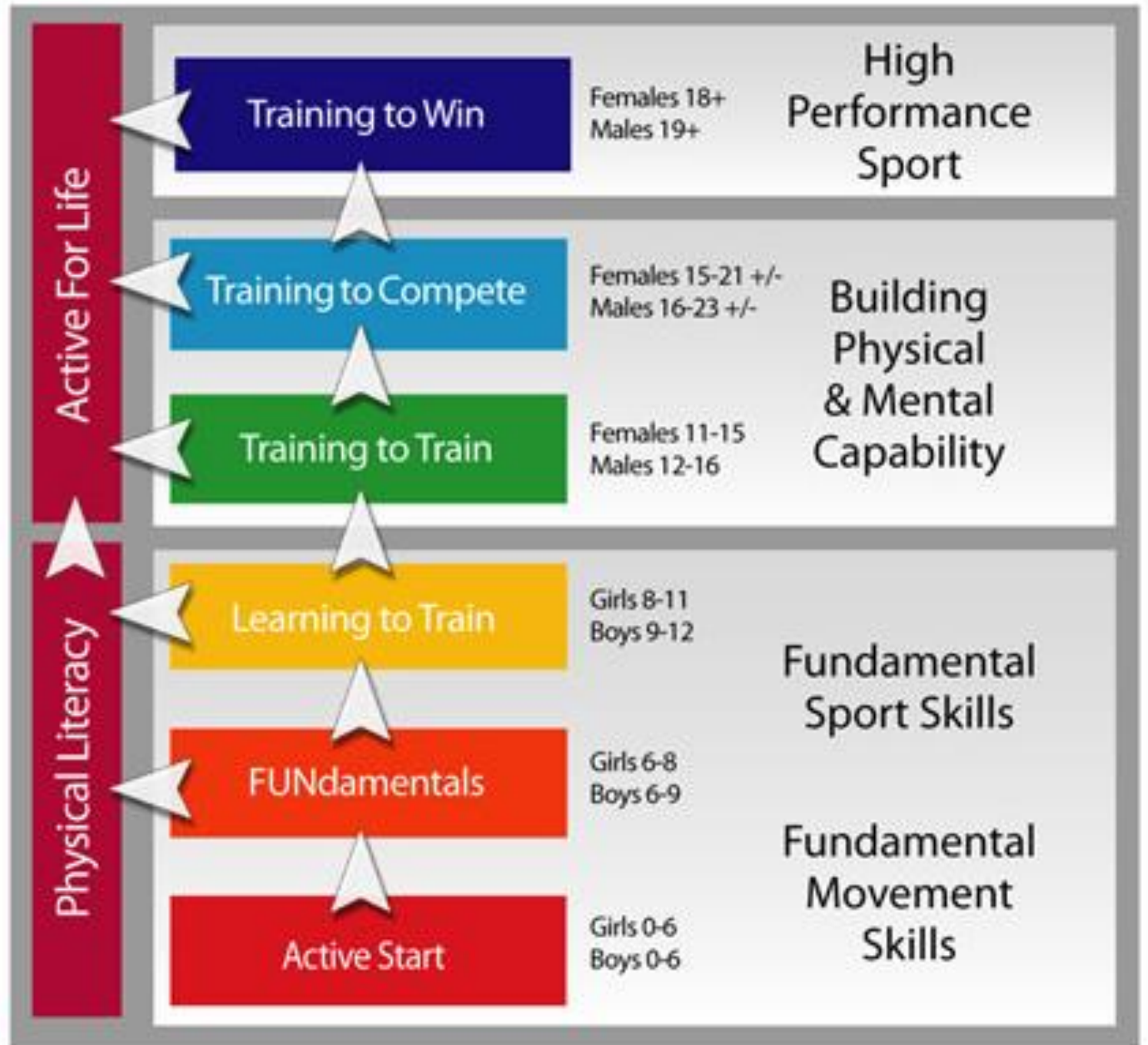
# Yhteenveto

Miten edistän motivaatiota, iloa, innostusta ja viihtymistä?





Erilaiset  
urheilijan  
polut /LTAD  
(Long Term Athletic  
Development)



# Urheilijan polun ydinkysymykset

- Mitä tehdään?
- Missä tehdään?
- Kenen kanssa tehdään?

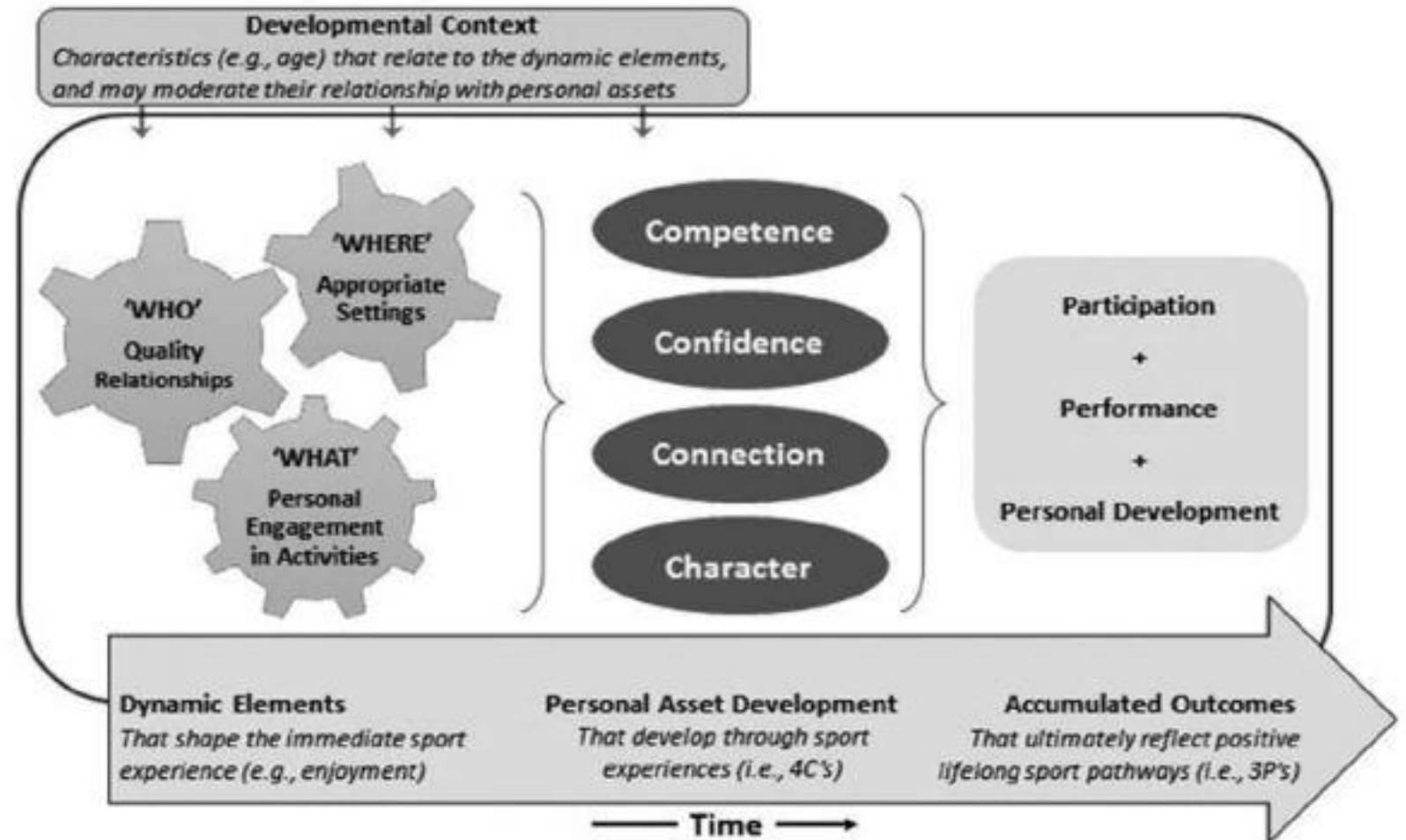


Figure 1. Personal Assets Framework for sport. Figure adapted from Côté et al. (in press).

# Mitä tehdään?

- Erikoistuminen – monilajisuus
- Organisoitu harjoittelu -  
höntsäpelailu



# Missä tehdään?

City size	NHL			NBA			MLB			PGA		
	Diff. <sup>a</sup>	s <sup>b</sup>	z	Diff. <sup>a</sup>	s <sup>b</sup>	z	Diff. <sup>a</sup>	s <sup>b</sup>	z	Diff. <sup>a</sup>	s <sup>b</sup>	z
>5,000,000	-9.3	2.4	-3.9*	-6.0	1.4	-4.2*	-7.9	1.0	-7.9*	-9.5	2.1	-4.6*
2,500,000-4,999,999	-8.4	2.5	-3.3*	-4.8	1.5	-3.1	-8.4	1.0	-8.2*	-10.0	2.2	-4.6*
1,000,000-2,499,999	-14.7	3.2	-4.6*	-11.8	1.9	-6.0*	-15.1	1.3	-11.9*	-17.5	2.7	-6.6*
500,000-999,999	-5.4	2.7	-2.0	-0.5	1.6	-0.3	-5.4	1.1	-5.0*	-0.9	2.2	-0.4
250,000-499,999	1.6	2.6	0.6	4.5	1.5	3.0	2.0	1.1	1.9	5.8	2.2	2.7
100,000-249,999	7.9	2.4	3.2*	6.4	1.4	4.5*	8.4	1.0	8.4*	3.5	2.1	1.7
50,000-99,999	16.2	0.8	20.0*	9.7	0.5	19.9*	15.9	0.3	48.3*	10.1	0.7	14.8*
<50,000	13.1	3.5	3.7*	1.8	2.1	0.8	11.6	1.5	7.9*	19.7	3.1	6.4*

<sup>a</sup>Difference between percent of US population and percent of professional athletes in each city size (from Table 1).

<sup>b</sup>Standard deviations determined by Monte Carlo simulations.

\*z-score significant at  $P < 0.001$ .

(Cote, Macdonald & Abernethy 2006)

- Syntymäpaikka efekti -> huiput tulevat usein pienemmiltä paikkakunnilta
- Onko parhaat parhaiden kanssa validi tutkimusten valossa? (Dai & Rinn 2008 ; Chanal, Marsh, Sarrazin, & Bois, 2005)

# Kenen kanssa tehdään - Menestyvien valmentajien (johtajien) tunnuspiirteitä (Bass & Riggio 2006)

- Idealistinen vaikutus (johtajat edistävät luottamusta ja arvostusta ja ovat roolimalleja seuraajilleen)
- Inspiroiva motivointi (johtajat inspiroivat ja haastavat seuraajiaan)
- Älyllinen stimulointi (johtajat rohkaisevat seuraajiaan olemaan innovatiivisia ja luovia)
- Yksilöiden huomioiminen (johtajat osoittavat aitoa mielenkiintoa yksilöiden kehittymistä ja saavutuksia kohtaan)





**KOKEILE ENNEN KUIN  
ERIKOISTUT**

**LEIKI JA PELAA ENNEN  
KUIN HARJOITTELET**



## Aktiivinen aloitus 0-6 vuotta

- Perusliikuntataitojen kehitys
- Jokapäiväinen fyysinen aktiivisuus
- Enimmillään 60min yhtäjaksoista paikallaanoloa

## Opetellaan harjoittelemaan 9-12 vuotta

- Yleisten lajitaitojen kehittäminen
- Yhdistetty henkinen, kognitiivinen ja tunne-elämän kehitys
- Urheilija perustaitojen oppiminen

## Harjoitellaan kilpailemaan 16-19 vuotta

- Lajispesifinen taito-, fysiikka- ja pelipaikkakohtainen harjoittelu
- Taktisen harjoittelun sisäänajo
- Yhdistetty henkinen, kognitiivinen ja tunne-elämän kehitys



## Perustaitojen harjoittelu 6-9 vuotta

- Yleiset liikuntataidot
- Yhdistetty henkinen, kognitiivinen ja tunne-elämän kehitys
- Kaikkien fyysisten osa-alueiden kehittäminen

## Harjoitellaan harjoittelemaa 12-16 vuotta

- Lajitaitojen kehittäminen
- Yhdistetty henkinen, kognitiivinen ja tunne-elämän kehitys
- Henkisten taitojen kehittäminen

## Harjoitellaan voittamaan 19 -> vuotta

- Urheilijan tavoitteena saavuttaa kansainvälinen huipputaso
- Taito-, fysiikka- ja henkisten ominaisuuksien harjoittelun optimointi
- Ympärivuotinen lajiharjoittelu

	Ikä	6	7	10	15	18	20	25	30	
<b>Urheilu-ura</b>		Urheilu-uran aloittaminen			Erikoistuminen			Huippuvaihe (ammattilaisuus)		Huippu-urheilun lopettaminen
<b>Psykologinen kehitys</b>		Lapsuus			Nuoruus			(Varhais) Aikuisuus		
<b>Sosiaaliset suhteet</b>		Vanhemmat Sisarukset Opettajat Kaverit			Kaverit Valmentaja Vanhemmat Opettajat			Valmentaja Puoliso Ystävät		Perhe Ystävät Työkaverit (Valmentaja)
<b>Koulutus ja työ</b>		Esi-koulu (1 vuosi)	Ala-koulu (6 vuotta)		Ylä-koulu (3 vuotta)	Lukio	Korkeakoulu (yliopisto tai ammattikorkeakoulu)		Työelämä	
		Peruskoulu (9 vuotta)			Ammatti-opisto	Työelämä				
<b>Taloudellinen tuki ja resurssit</b>		Perhe			Urheiluseura Lajiliitto Urheilu-akatemia			Olympiakomitea Sponsorit		Työnantaja Apuraha

**KUVA 1. Suomalainen versio huippu-urheilijan uramallista.**

21.9.2019

Ryba, T. V., Aunola, K., Ronkainen, N. J., Selänne, H. & Kalaja, S. 2016. Urheilijoiden kaksoisuraan liittyvän tutkimuksen tämänhetkinen tilanne Suomessa. Liikunta & Tiede 53 (2–3), 88–95.



# Urheilijan kaksoisura

+ URHEILIJANA KEHITTYMINEN

+ URHEILUTULOKSEN TEKEMINEN

+ HALLITTU URASIIRTYMÄ

KASVA URHEILIJAKSI

KEHITY HUIPPU-URHEILIJAKSI

MENESTY HUIPPU-URHEILIJANA

VALINTAVAIHE

HUIPPUVAIHE

## Yläkoulu

- + Urheiluyläkoulut
- + Liikuntapainotteiset koulut
- + Liikuntalähikoulut
- + Yläkoululeirit

## Toinen aste

- + Urheiluoppilaitokset
- + Muut toisen asteen oppilaitokset
- + Puolustusvoimien urheilukoulu

## Huippuvaihe

- + Urheilu ensimmäisenä ammattina
- + Urheilun ja opiskelun yhdistäminen
- + Urheilun ja muun työn yhdistäminen

## Uransiirtymä

- + Tuki urheilu-uran päättyessä
- + Uraohjaus
- + Vertaistuki

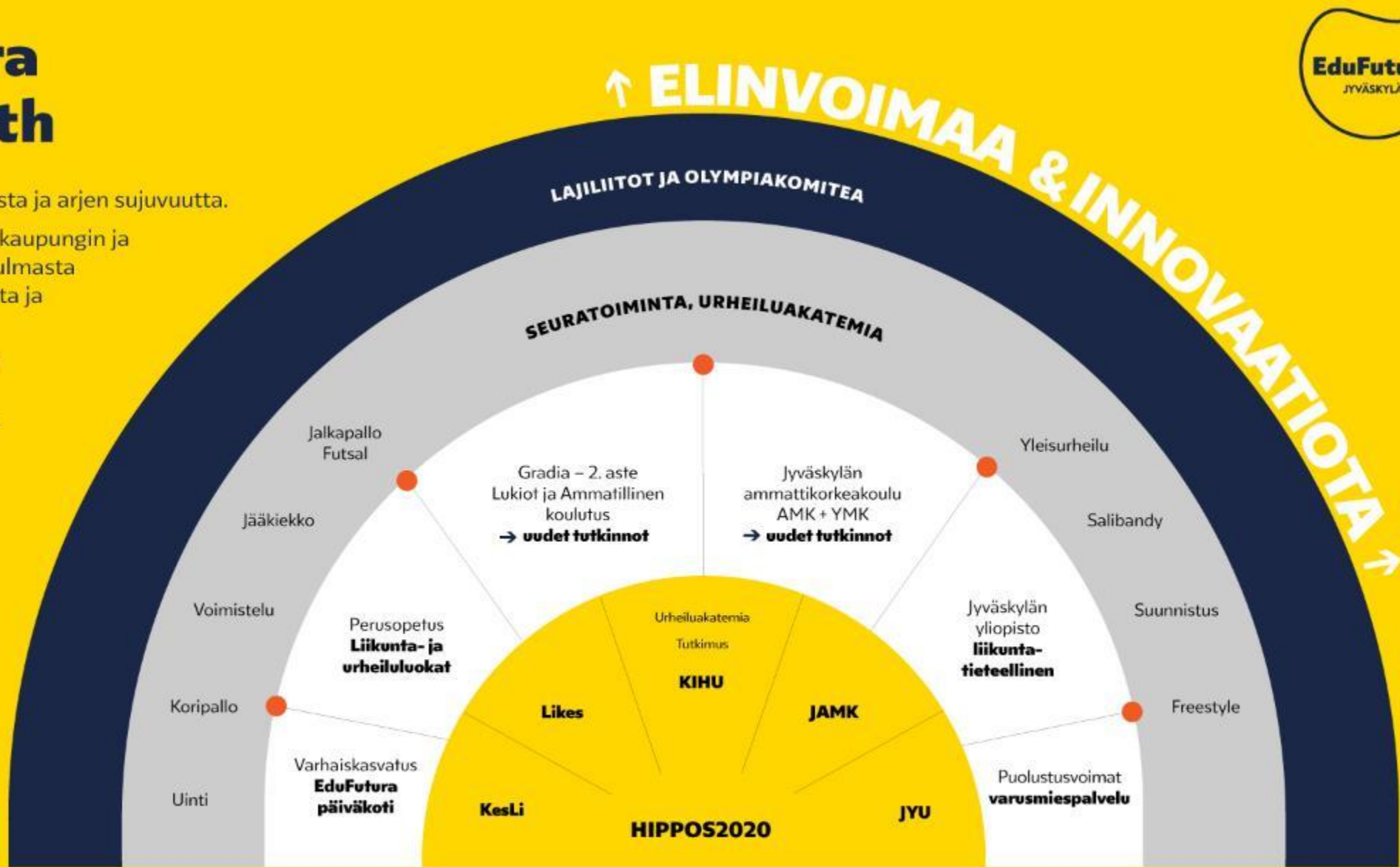
## Lajiliitot ja seurat

# EduFutura Sport Path



- Yksilölle laatua, kasvatusta ja arjen sujuvuutta.
- Maakunnan, Jyväskylän kaupungin ja organisaatioiden näkökulmasta vetovoimaa, innovaatioita ja elinvoimaa.
- Toimintaa ohjaa yksilön näkökulma, arvostus, eettisyys ja ekologisuus.

- Kansallinen–kansainvälinen
- Maakunnallinen
- Paikallinen–alueellinen
- Paikallinen
- Nivelvaihe





Kiitokset mielenkiinnosta