

Motivaatio ja sen vaikutus toimintaan psykologisena prosessina

TERVETULOA!

Tatja Holm, urheilupsykologi (sert.)

tatja.holm@sportfocus.fi

www.sportfocus.fi

Sisältö tänään:

- Orientoituminen teemaan
 - mitä motivaatio on?
 - Motivoituminen on taito
- Keskeiset motivaatioteoriat:
 1. Itsemääräämisteoria
 2. Tavoitesuuntautuneisuus ja motivaatioilmasto
- Case-esimerkit
- Lounaan jälkeen työpajat, joissa työkaluja arkeen!



Mitä motivaatio on?

- ▶ Motivaatio on monesti käsitteenä tuttu, mutta merkityksen ja mahdollisuuksien ymmärrystä voidaan usein laajentaa.
- ▶ ”Kenen vastuulla motivoituminen on?”
- ▶ Taitavasti motivoiva valmennus = tuloksellinen valmennus!?
- ▶ Mistä syntyy ja miten säilyy urheilijan ja valmentajan motivaatio?

Motivaatio - määritelmä

"The internal or external forces producing the initiation, intensity, direction and persistence of human behavior"

- Vallerand, 2007

- MIKSI suuntaudumme jotakin kohti, mikä saa meidät toimimaan?
- Termi johdettu latinan sanasta *movere* = liikkua

Motivaatio on *prosessi*

1) Sisäinen motivaatio:

Osallistuminen toiminnan itsensä takia, koska se tuottaa iloa ja nautintoa, on hauskaa tai mielenkiintoista:

- Motivaatio *tietää*: tyydytys uusien taitojen oppimisesta.
- Motivaatio *saavuttaa*: tyydytys kun kehittyi jo osaamisissa asioissa.
- Motivaatio *kokea*: miellyttävät tunteet (esim. „endorfiinihumala“)

- Pelletier et al. (1995)

2) Ulkoinen motivaatio:

Osallistuminen lopputuloksen saavuttamiseen, ei itse toiminnan, takia.

Toimintaa ohjaavat sellaiset tekijät kuten toisten määräykset tai odotukset, tarve osoittaa omaa paremmuuttaan tai negatiivisten seuraamusten välttäminen.

3) Amotivaatio:

Motivaation puute. Amotivaatio on usein yhteydessä pystyvyyden kokemuksen puutteeseen, ja johtaa monesti vetäytymiseen toiminnasta.

”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.”

Harjoite: Motivoitumisen taito

- Jakaudutaan pareiksi
 - Vuorotellen ensin toinen ja sitten toinen pyrkii motivoimaan toisen *johonkin sellaiseen asiaan, jota itse vihoiviimeiseksi jaksaisi tehdä.*
 - Esimerkiksi minä voisin kaupata siivouksen parilleni.
- Lopuksi keskustellaan ja kuullaan, mitä saimme harjoitteesta!

Teoriat ovat hyvä apu tarkkailla, millä tavoin motivaatioon liittyvät tekijät toteutuvat ja ilmenevät ryhmässä ja urheilijoissa

- 1) Itsemääräämisteoria (Deci & Ryan, 2000)
 - 2) Tavoitesuuntautuneisuus ja motivaatioilmasto (Nicholls, 1984)

1. Itsemääräämisteoria (Deci, Ryan 1985)



“people are inherently motivated to feel connected to others within a social milieu [relatedness], to function effectively in that milieu [competence], and to feel a sense of personal initiative while doing so [autonomy]”

-Deci & Ryan, 1994

1. Autonomia eli vaikuttamismahdollisuudet

- Tarve kontrolloida itse omaa toimintaansa, olla oman elämänsä aktiivinen toimija
- Osallistuminen itse valittua ja vapaaehtoisuuteen perustuvaa
- Toiminnan sisäistyminen osaksi itseä → tuntuu „minulta“
- Suurin vaikuttava tekijä, että urheilija pysyy toiminnan parissa



2. Pätevyys

- Tarve kehittyä ja olla itse vastuussa lopputulemasta
- Osaamisen kokemus
- *Havaittu pätevyys* on tärkeämpää kuin objektiivinen osaaminen silloin kun suoritusta arvioidaan
- Yksilön on koettava olevansa itse vastuussa hyvästä suoriutumisestaan, että se ei ollut vain sattumaa

3. Yhteenkuuluvuus

- Tarve kokea kuulumuutta ympäristöön ja muihin yksilöihin
- Kokemus että voi auttaa muita ja saada apua muilta

“people naturally internalize and integrate the values of the social groups around them, and as they do so, their motivation to do things in line with this new value system will improve – as long as they do not feel coerced.”
- Chatzisarantis & Biddle, 1997

- Sisäinen motivaatio on yhteydessä moniin hyötyihin ja hyviin seuraamuksiin, kuten **sinnikkyyteen ja vastoinkäymisten sietämiseen, ilon ja nautinnon kokemukseen, keskittymiskykyyn sekä yleiseen hyvinvointiin** (Deci & Ryan, 2000).
- HUOM! Myös ulkoinen motivaatio voi olla itsemääräytynyttä, ja suuri osa päivittäisistä toiminnoistamme palveleekin ulkoista syytä (työnteko rahan takia, kuntoilu painonhallinnan vuoksi jne.).

2. Tavoitesuuntauneisuus (Nicholls, 1984) ja motivaatioilmasto

Yksilöt antavat merkityksen käyttäytymiselleen asettamiensa tavoitteiden kautta (sisäsyntyiset taipumukset).

Tehtäväsuuntautuminen

- Toiminnan tavoitteena omien taitojen kehittäminen sekä oman osaamisen lisääminen
- Arviointi suhteessa itseen

Minäsuuntautuminen

- Toiminnan tavoitteena on osoittaa osaamista verrattuna toisiin
- Toisten voittaminen vähemmällä ponnistelulla

Ympäristö (=motivaatioilmasto) vaikuttaa yksilöissä mm. sinnikkyyteen, ajatteluun, tunteisiin ja käyttäytymiseen, ja voi siten muokata näiden taipumusten ilmentymistä.

Huippumenestykseen tähtäävä urheilija voi hyötyä, jos hänellä on sekä voimakas tehtävä- että voimakas minäsuuntautuneisuus
(Duda, 1992).

Motivaatioilmasto

Tehtäväsuuntautunut (mastery)

- Ponnistelu ja yhteistyö keskiössä
- Painotus oppimisessa ja tehtävän hallitsemisessa



Sisäinen motivaatio

Minäsuuntautunut (performance)

- Normatiivinen vertailu
- Joukkueen sisäinen kilpailu
- Virheestä rankaiseminen



Ulkoinen motivaatio

HUOM! Ympäristön voi (pitää) olla strukturoitu ja selkeä olematta kuitenkaan kontrolloiva, painostava ja/tai välinpitämätön.

Sisäisen motivaation tarkastelu

- Urheilijan näkökulmasta sisäistä motivaatiota ja sen tukemista ei voi liiaksi korostaa!
- Kehuja ei voi antaa liikaa – kunhan ne ovat ansaittuja. (Keegan ym. 2015, Ryan & Deci, 2017)
- Mikäli urheiluympäristö ei täytä riittävästi motivaatiollisia tarpeita, päätyy ihminen suuntaamaan huomiotaan ja aikaansa muualle.

Tapausesimerkki 1

- Liigatasolle pyrkivä salibandyjoukkue
- Toteutettiin kattava psyykkisen valmennuksen ”perusohjelma”, jonka osina käytettiin työkaluina erilaisia kyselyjä.
- Motivaatiokysely toi esiin mielenkiintoisen seikan salibandyjoukkueella:
 - Joukkueen motivaatorakenne oli tehtäväorientoituneempi kuin mitä joukkue luuli – oliko heillä ”liian kivaa” suhteessa siihen, että menestyksen nälkä olisi tuonut myös toivotun tuloksen?
 - Yleinen motivaatiotaso oli myös vaihtelevampi kuin luultiin.

Tapausesimerkki 2

- Kansainväliseen kisaan valmistautuva voimistelujoukkue
- Toteutettiin motivaation tukemiseksi tavoitteisiin liittyvä kysely
- Voimistelujoukkueella tavoitekyselyn auki purkaminen antoi mahdollisuuden valtavan tuloksellisiin keskusteluihin joukkueen sisällä – minua ei olisi tarvittu enää laisinkaan!

Tapausesimerkki 3

- Urheilijalla motivaatio ”hukassa”
- Arviointi ja selvittäminen, mistä kyse?
- Taustalla epäonnistuminen ja tämän jälkeen ns. väsyminen harjoitteluun
- Urheilupsykologi valmentajan ja urheilijan tukena
- Harjoitteluun ja kisoihin liittyvien tavoitteiden tarkastaminen ja asettaminen

Mitä opimme:

Kyselyt ja keskustelut ja niiden auki purkaminen on aikaa vievää, mutta todella vaikuttavaa, koska silloin päästään puhumaan aiheista suoraan urheilijoiden omasta, todellisesta lähtökohdasta!

Lähteet mm.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-Being. *American Psychologist* 55, 1, 68-78.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In: *Motivation in Sport and Exercise*, G.C. Roberts (Ed.). Champaign. IL: Human Kinetics. pp. 57- 91.
- Goudas M., Biddle S. & Fox K. (1994). Achievement Goal Orientations and Intrinsic Motivation in Physical Fitness Testing With Children. *Pediatric Exercise Science* 6,159-167.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and self- determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.



Mikä jäi erityisesti mieleen?
Kysymyksiä?

Tatja Holm

Tatja.holm@sportfocus.fi

050-4126432

Työpaja lasten ja nuorten ohjaajille ja valmentajille

TIETOISKU 1

- Lähes poikkeuksetta pienemmät lapset eivät itsestään aseta tietoisia tavoitteita urheilulleen, vaan heidän hieno, yksinkertainen tavoitteensa on nauttia liikkumisesta ja urheilustaan. Lapset saavuttavat kuitenkin melko helposti myös suoritustavoitteita sekä tulostavoitteitakin, koska kypsymisen ja kasvun myötä taidot ja suoritustaso kehittyvät itsestään.

TIETOISKU 2

- Lasten urheilun tärkeä tavoite on saada lapset viihtymään ja nauttimaan liikkumisesta ja taitojen oppimisesta. Kun tämä tunnetason tavoite pidetään päällimmäisenä, voidaan ennaltaehkäistä sitä, että lapset lopettaisivat urheilun myöhemmin vain sen vuoksi, että he kokevat epäonnistumisia, kun tulosten saavuttaminen ei olekaan enää niin helppoa.

TIETOISKU 3

- Jo pienet lapset ja etenkin hieman vanhemmat lapset motivoituvat siitä, että he saavat myös itse vaikuttaa siihen, mitä harjoituksissa tehdään ja minkälaisia asioita on tavoitteena oppia. Näin ollen jo pieniltä lapsilta kannattaa kysellä, minkälaisista taidoista he tykkäävät. Heidän kanssaan voi myös keskustella siitä, että eri ihmiset voivat pitää erilaisista asioista. Hieman vanhemmat lapset kannattaa ottaa aktiivisesti mukaan tavoitteiden asetteluun.



Valmentajat voivat tukea nuoren urheilijan taitojen kehittymistä, ennen kaikkea pitämällä huolen riittävästä ja hyvinvointia tukevasta vuorovaikutuksesta. He vaikuttavat siihen, että harrastuksesta tulee lapselle myönteinen kokemus.

Kysymyksiä vuorovaikutuksesta:

- Puhutaanko enemmän voittamisesta ja häviämisestä vai kehittymisestä ja viihtymisestä urheilun parissa?
- Kehutaanko yrittämisestä ja sinnikkyydestä vai onnistumisesta ja lahjakkuudesta - kuinka usein?
- Miten suhtaudutaan vastoinkäymisiin ja epäonnistumisiin?
- Entä toisten menestymiseen ja onnistumiseen?

Kysymyksiä tavoitteista ja motivaatiosta

- Mitä ajattelette, että lapsi/nuori toivoo urheilemiseltaan?
- Mikä häntä harjoittelussa motivoi?
- Minkälaisia tavoitteita teillä on liittyen nuoren harrastamiseen?

Ovathan teidän tavoitteenne ja odotuksenne linjassa lapsen/nuoren omien kanssa?

Ilo ja huumori edistävät tutkimusten mukaan oppimista ja suoriutumista!

- Onnistumishetkien kerronta



Osoita kysymyksilläsi nuorelle, mikä mielestäsi on tärkeää:

- Missä asioissa onnistuit tänään parhaiten?
- Mikä mielestäsi oli tänään hausointa harjoituksissa?
- Millä mielellä odotat seuraavaa harjoitusta tai kilpailua?
- Tuntuuko sinusta, että harjoittelusi vie sinua sellaisia asioita kohti, joita toivot?

→ Suhtaudu äärimmäisellä vakavuudella nuoren ilmaisemiin kokemuksiin ja tunteisiin urheilemisestaan

”Tavoitteet liittyvät kiinteästi ja erottamattomasti urheilijan motivoitumiseen. Urheilija ja valmentaja voivat vaikuttaa motivoitumiseen merkittävästi taitavan tavoitteenasettelun kautta.”

”Valmentajan salainen ase!”

Harjoite: Taitava tavoitteenasettelu

- Pohdi ja aseta itsellesi erilaisia tavoitteita.
- Tavoitteet voivat liittyä laajasti niin, itseesi, hyvinvointiisi, valmennukseen, työhösi, ihmissuhteisiisi, harrastuksiisi ym.
- Valitse lopuksi itsellesi **1-2 tavoitetta**, joihin panostat erityisesti seuraavan kuukauden ajan.

Taitava tavoitteenasettelu

- ▶ Kirjaaminen
- ▶ Positiivinen muoto
- ▶ Sopivan haastava
- ▶ Itselle merkityksellinen
- ▶ Välitavoitteet
- ▶ Monipuoliset tavoitetyypit ja niihin aito sitoutuminen
- ▶ **Toimintasuunnitelmat**
- ▶ Jatkuva arviointi – ”tavoitteenasettelu takataskussa”

Vinkkejä valmentajille!

Ongelmat voikin nähdä haasteina
- Urheilu on vain urheilua

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia säilyttämään, palauttamaan ja kehittämään kykyä positiiviseen elämänasenteeseen (=optimismi)

Tiesithän, että kaikkein menestyneimmät ovat yleensä myös epäonnistuneet eniten!

Keksitkö mitään hyvää tuosta asiasta?

Kerro esimerkkejä ja kysy kysymyksiä, jotka johdattelevat uuteen näkökulmaan

Oma esimerkkisi tärkeä, älä itsekään jää murehtimaan liian pitkäksi aikaa

Jos annat negatiivista palautetta, varmista että tavoitteenne kohtaavat
- Kritiikki ei saa perustua omaan pettymykseesi

Lapset ja nuoret eivät ole ehtineet juuttua tietynlaisiin ajatus- ja toimintamalleihin ja heidän on näin helppoa omaksua uusia tapoja ja taitoja

- Lapsuus- ja nuoruusvaiheen valmentajan/ohjaajan rooli on ehdottomasti haastava, mutta samaan aikaan hieno mahdollisuus kasvatuksellisesta näkökulmasta.
- Valmentajan tai ohjaajan merkitys lapsen ja nuoren kasvuun sekä urheilijana että ihmisenä voi olla todella merkittävä koko elämänkaaren näkökulmasta.

Työkaluja arkeen vietäväksi motivaation harjoittamisen ja tavoitteiden kirjaamisen lisäksi

- Lapset määrävät –päivä
 - Autonomian tunne lisääntyy
- Lapset kysyvät – miksi
 - Valmentaja antaa lapsille luvan harjoituksen aikana kysyä, miksi mitään tehdään
- Lajitietokilpailu
 - Valmentaja laatii lapsille sopivia kysymyksiä omaan lajiin liittyen

TrainingFocus teemapaketit:

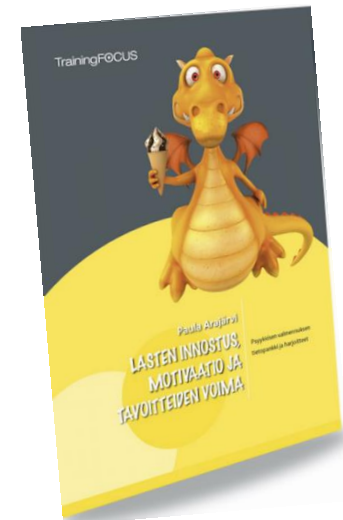
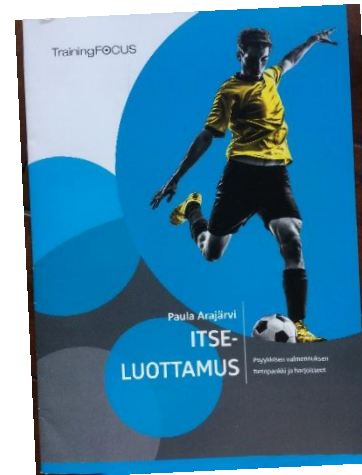
Teemat (nuoret/aikuiset, n. 12v.→):

- Starttipaketti 1 ja 2
- Tunteet ja ajattelu
- **Motivaatio ja tavoitteet**
- **Itseluottamus**
- **Kilpaileminen**
- **Mielikuvaharjoittelu**
- **Vireystila ja stressin säätely**
- **Keskittyminen**

- Vihot sisältävät 8 harjoitetta/teema

Lasten teemapaketit viidestä teemasta (ikävuodet 7-12v.)!

- Vihot sisältävät 8-10 harjoitetta/teema
- Mukana suloiset lohikäärmetarrat lapsille jaettavaksi!



Hinnasto

Psyykkisen valmennuksen TrainingFocus –teemamateriaalit myynnissä seuraavasti:

Yksi teemapaketti: 28€ (+ALV 10%)

3kpl: 80€ (+ALV 10%)

5kpl: 130€ (+ALV 10%)

8kpl: 200€ (+ALV 10%)

13kpl: 310€ (+ALV 10%)

- Täytä laskutuslomake ja ota materiaalit heti mukaasi!

Loppukeskustelu

- Mitä opit, mikä jäi erityisesti mieleen?
- *Minkä ajatuksen / oivalluksen / harjoitteen voisit ottaa heti seuraavassa harjoituksessa käyttöösi?*
- Mitä jäit kaipaamaan?
- Kysymyksiä?

Työpaja ammattivalmentajille

Tietoisku 1:

- Urheilijan motivaatio voi olla sisäistä tai ulkoista. Käytännössä motivaatio rakentuu lähes aina sekä sisäisten että ulkoisten motivaatiotekijöiden ympärille.
- Sisäinen motivoituminen on usein sillä tavoin turvallisempaa, että sen avulla on helpompaa suhtautua epäonnistumisiin ja motivoitua pitkäjänteisesti kehittymään kohti tavoitteita. Sisäinen motivaatio on myös tutkitusti yhteydessä hyvinvointiin urheiluympäristössä (mm. Maltby & Day, 2011).

Tietoisku 2:

- Urheilija motivoituu tekemään asioita, joissa hän tuntee olevansa kyvykäs ja saavuttavansa onnistumisia. Urheilija motivoituu myös sitä kautta, että hän viihtyy harjoittelu- ja kilpailuyhteisössä ja tuntee kuuluvansa siihen kiinteästi ja tärkeänä, arvostettavana osana tuloksista riippumatta (Deci & Ryan, 2000).
- Valmentaja ja urheilija voivat näihin tekijöihin vaikuttamalla varmistaa, että motivoituminen on ihanteellista ja motivaatio säilyy pitkäjänteisesti.

Tietoisku 2:

- Tavoitteellinen kilpaurheilu vaatii urheilijalta ja myös valmentajalta huomattavasti keskimääräistä korkeampaa motivaatiota asetettuja päämääriä kohtaan.
- Tästä syystä motivaation jatkuva tarkkailu ja ylläpito kuuluu urheilijan ja hänen valmentajansa jokapäiväiseen työhön.

”Tavoitteet liittyvät kiinteästi ja erottamattomasti urheilijan motivoitumiseen. Urheilija ja valmentaja voivat vaikuttaa motivoitumiseen merkittävästi taitavan tavoitteenasettelun kautta.”

”Valmentajan salainen ase!”

Kysymyksiä tavoitteista ja motivaatiosta

- Mitä ajattelette, että urheilija toivoo urheilemiseltaan?
- Mikä häntä harjoittelussa motivoi?
- Minkälaisia tavoitteita teillä on liittyen urheilijan toimintaan/urheilemiseen?

Harjoite 4: Taitava tavoitteenasettelu

- Pohdi ja aseta itsellesi erilaisia tavoitteita.
- Tavoitteet voivat liittyä laajasti niin, itseesi, hyvinvointiisi, valmentamiseen, työhösi, ihmissuhteisiisi, harrastuksiisi ym.
- Perehdy sitten taitavan tavoitteenasettelun sääntöihin ja tee tarvittavia korjauksia.
- Valitse lopuksi itsellesi **1-2 tavoitetta**, joihin panostat erityisesti seuraavan kuukauden ajan.

Taitava tavoitteenasettelu

- ▶ Kirjaaminen
- ▶ Positiivinen muoto
- ▶ Sopivan haastava
- ▶ Itselle merkityksellinen
- ▶ Välitavoitteet
- ▶ Monipuoliset tavoitetyypit ja niihin aito sitoutuminen
- ▶ **Toimintasuunnitelmat**
- ▶ Jatkuva arviointi – ”tavoitteenasettelu takataskussa”

”Taito asettaa monipuolisia tavoitteita johtaa taitoon kohdata epäonnistumisia hyödyllisinä oppimiskokemuksina. Kun urheilija oppii systemaattisesti arvioimaan tekemistään ja onnistumistaan monista näkökulmista ja yksityiskohtaisesti, huomio siirtyy muuhunkin kuin sijoitukseen tai tuloksiin”

Tavoitetyypit

- Visiot
- Tulostavoitteet
- Suoritustavoitteet
- Harjoitukseen/harjoitteluun liittyvät tavoitteet
- Psyykkisen valmennuksen tavoitteet
- Muuhun elämään liittyvät tavoitteet

Osoita kysymyksilläsi urheilijalle, mikä mielestäsi on tärkeää:

- Missä asioissa onnistuit tänään parhaiten?
- Mikä mielestäsi meni hyvin harjoituksissa? Missä haluaisit kehittyä?
- Millä mielellä odotat seuraavaa harjoitusta tai kilpailua?
- Tuntuuko sinusta, että harjoittelusi vie sinua sellaisia asioita kohti, joita toivot?

→ Suhtaudu äärimmäisellä vakavuudella urheilijan ilmaisemiin kokemuksiin ja tunteisiin urheilemisestaan

Vinkkejä valmentajille!

Ongelmat voikin
nähdä haasteina

Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää oppia säilyttämään, palauttamaan ja kehittämään kykyä positiiviseen elämänasenteeseen (=optimismi)

Tiesithän, että kaikkein menestyneimmät ovat yleensä myös epäonnistuneet eniten!

Keksitkö mitään hyvää tuosta asiasta?

Kerro esimerkkejä ja kysy kysymyksiä, jotka johdattelvat uuteen näkökulmaan

Oma esimerkkisi tärkeä, älä itsekään jää murehtimaan liian pitkäksi aikaa

Jos annat negatiivista palautetta, varmista että tavoitteenne kohtaavat

- Kritiikki ei saa perustua omaan pettymykseesi

Työkaluja arkeen vietäväksi motivaation harjoittamisen ja tavoitteiden kirjaamisen lisäksi

- Psyykkinen lajiansalyysi
 - Pohtia yhdessä minkälaisia taitoja ja ominaisuuksia vaaditaan, jotta päästään kohti huipputaitavuutta
 - Urheilijat voivat myös toimia valmentajina!
- Erilaisten tavoitteiden asettaminen ja seuraaminen
 - Itseluottamuksen, motivaation ja ymmärryksen lisääminen
- Motivaation tarkastelu
 - Viime kauden osalta tai pitkällä aikavälillä
 - Harjoittelu vs. Kilpaileminen?

TrainingFocus teemapaketit:

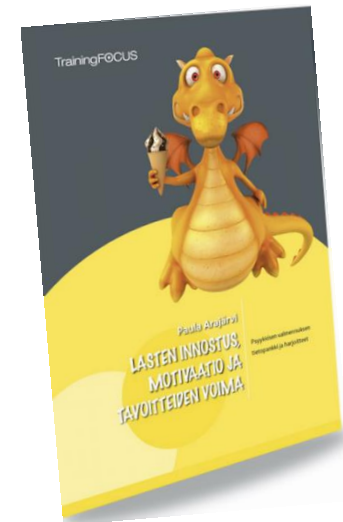
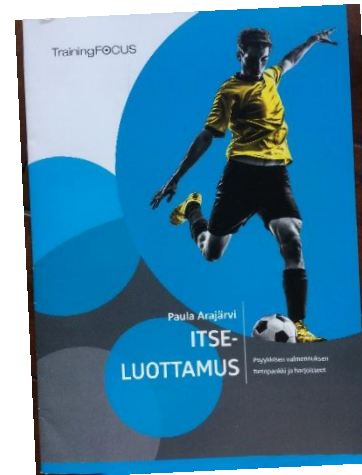
Teemat (nuoret/aikuiset, n. 12v.→):

- Starttipaketti 1 ja 2
- Tunteet ja ajattelu
- **Motivaatio ja tavoitteet**
- **Itseluottamus**
- **Kilpaileminen**
- **Mielikuvaharjoittelu**
- **Vireystila ja stressin säätely**
- **Keskittyminen**

- Vihot sisältävät 8 harjoitetta/teema

Lasten teemapaketit viidestä teemasta (ikävuodet 7-12v.)!

- Vihot sisältävät 8-10 harjoitetta/teema
- Mukana suloiset lohikäärmetarrat lapsille jaettavaksi!



Hinnasto

Psyykkisen valmennuksen TrainingFocus –teemamateriaalit myynnissä seuraavasti:

Yksi teemapaketti: 28€ (+ALV 10%)

3kpl: 80€ (+ALV 10%)

5kpl: 130€ (+ALV 10%)

8kpl: 200€ (+ALV 10%)

13kpl: 310€ (+ALV 10%)

- Täytä laskutuslomake ja ota materiaalit heti mukaasi!

Loppukeskustelu

- Mitä opit, mikä jäi erityisesti mieleen?
- *Minkä ajatuksen / oivalluksen / harjoitteen voisit ottaa heti seuraavassa harjoituksessa käyttöösi?*
- Mitä jäit kaipaamaan?
- Kysymyksiä?

Lähteet mm.

- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Self-determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social development, and Well-Being. *American Psychologist* 55, 1, 68-78.
- Duda, J.L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In: *Motivation in Sport and Exercise*, G.C. Roberts (Ed.). Champaign. IL: Human Kinetics. pp. 57- 91.
- Goudas M., Biddle S. & Fox K. (1994). Achievement Goal Orientations and Intrinsic Motivation in Physical Fitness Testing With Children. *Pediatric Exercise Science* 6,159-167.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. D. (Eds.). (2007). *Intrinsic motivation and self- determination in exercise and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Nicholls, J. G. (1984). Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice, and performance. *Psychological Review*, 91, 328-346.