



Mielekäs ja motivoiva toimintaympäristö

Koulutuspäivän osio 2

Osa 2: Liikkujatyyppi® ja motivaatio

- Liikkujatyypit ja urheilun tavoitteet
- Liikkujatyypit ja motivoiva harjoitussisältö
- Liikkujatyypit ja motivoiva palaute



Liikkujatyypit valmennettavina– tunnistatko tyypin?

- Miten kauan me tätä tehdään?
Vaihtelunhaluinen Elämysliikkuja
- Nämä jaot ovat epäreilut?
Voitontahtoinen Kilpailija
- Missä on kerrottu ohjeet ja säännöt?
Ohjeita noudattava Uurastaja



Liikkujatyyppi® ja motivaatio

Uurastaja: kerro harjoituksen sisältö/määrä etukäteen ja jälkikäteen. Kiitä hyvin tehdystä työstä. Pidä päiväkirjaa ja kerro tuloksista.

Kilpailija: kisaile, ota aikaa, motivoi "tähtitreenillä". Kerro, missä liikkujat onnistuivat ja olivat erityisen hyvä.

Elämysliikkuja: anna vaihtoehtoja, ota leikkejä, kokeile uutta. Tee "mix-treenejä". Kannusta ja opeta uurastamaan.



Liikkujatyyppi® ja motivaatio

Uurastaja: Harjoitellaan asioita ja edetään niissä suunnitellusti / tavoitteen mukaisesti.

Kilpailija: Korostetaan palkintoa / toiminnan hyödyllisyyttä.

Elämysliikkuja: Vaalitaan autonomian tunnetta.

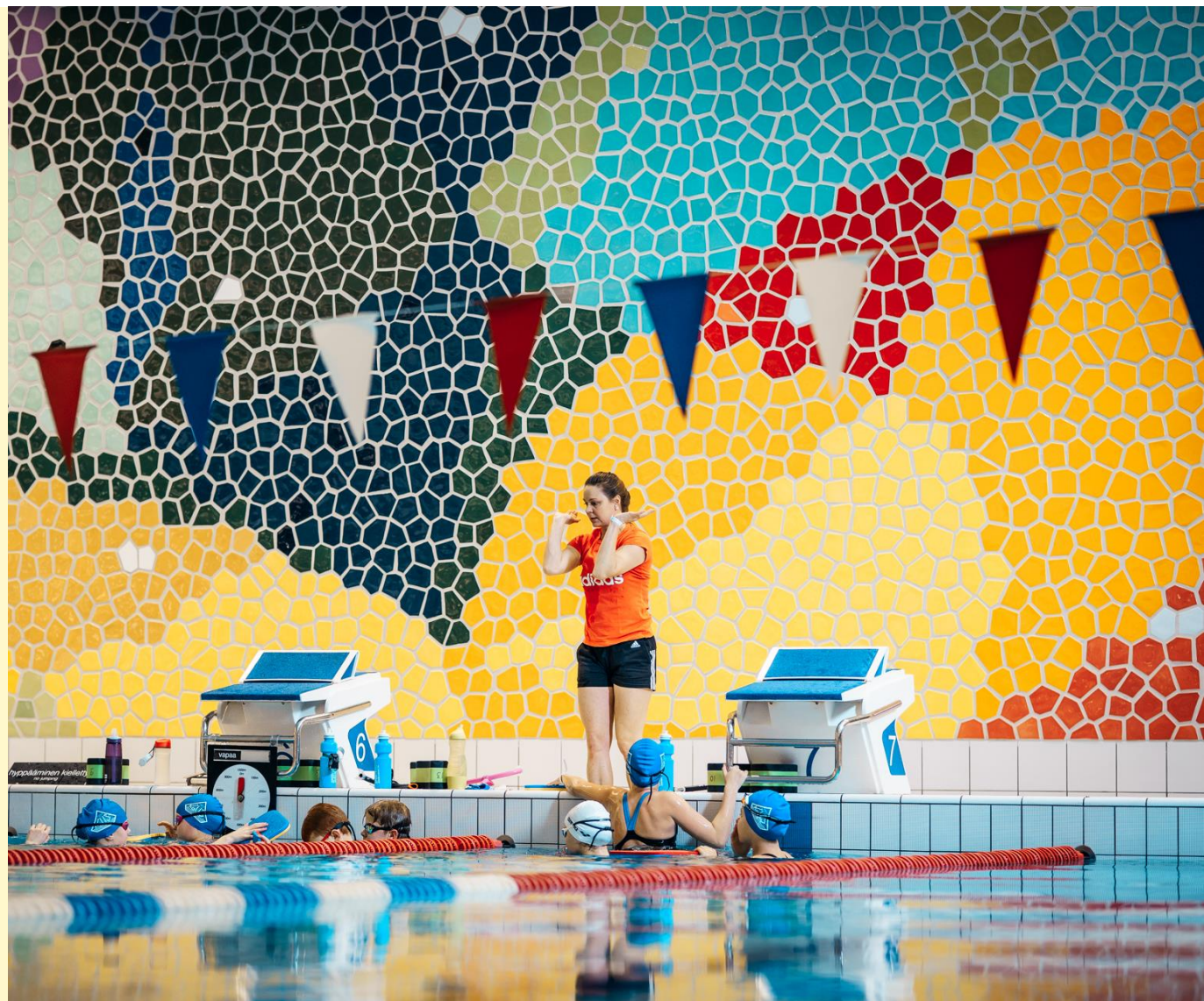
Liikunnan kolhima: Pidetään huolta, että muut liikkujat eivät pääse kolhimaan. Luodaan tilanteita pätevyyden kokemiseen.



Liikkujatyyppi® ja motivoiva harrastus

Uurastajat:

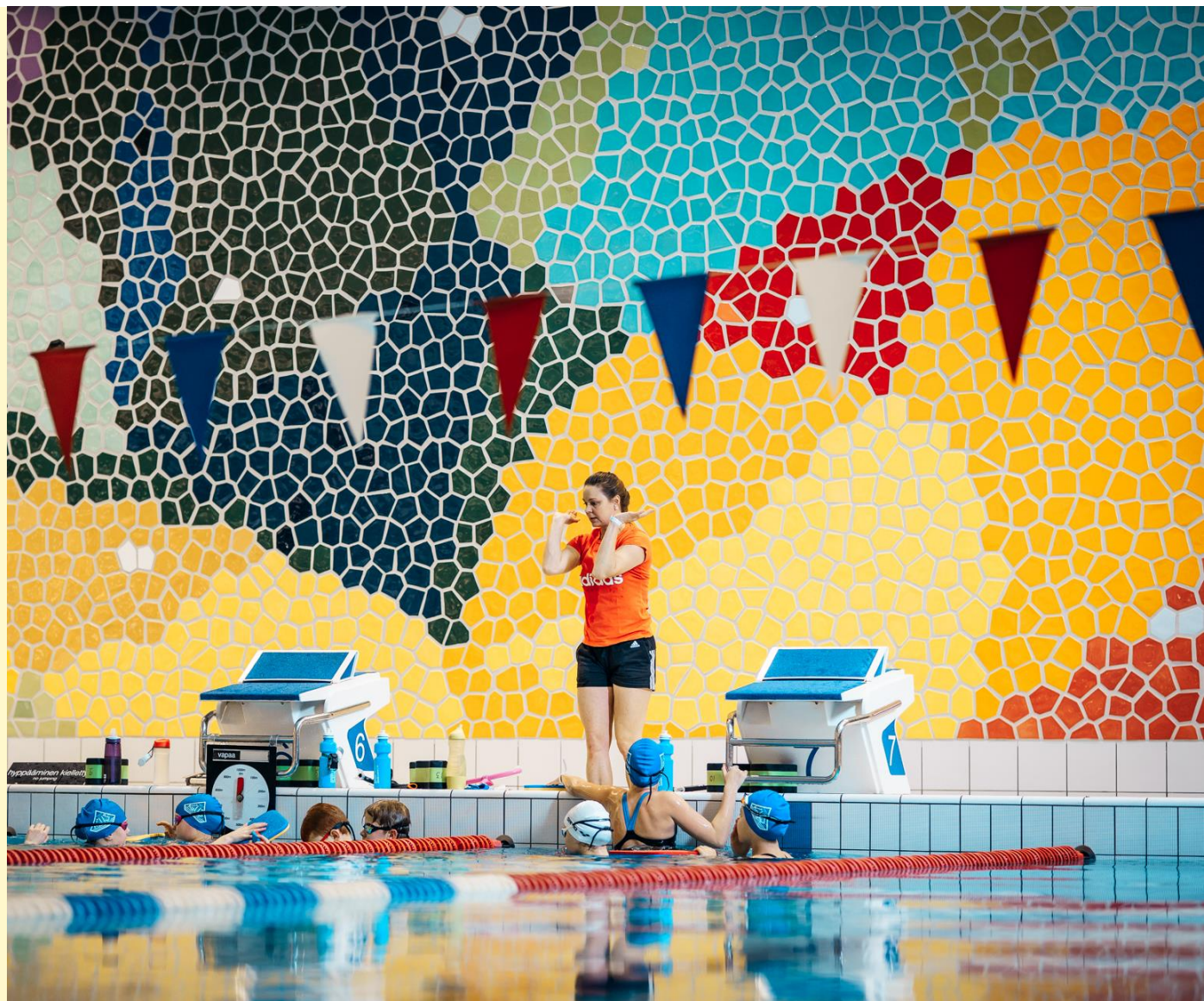
- Selkeys (aika, paikka, varustus, sisältö)
- Valmennuksen asiantuntijuus
- Toiminnan tavoite / määrä
- Tilat ja välineet asianmukaiset
- Määrästä palkitseminen: määrän laskeminen ja "kerääminen"



Liikkujatyyppi® ja motivoiva harrastus

Kilpailijat:

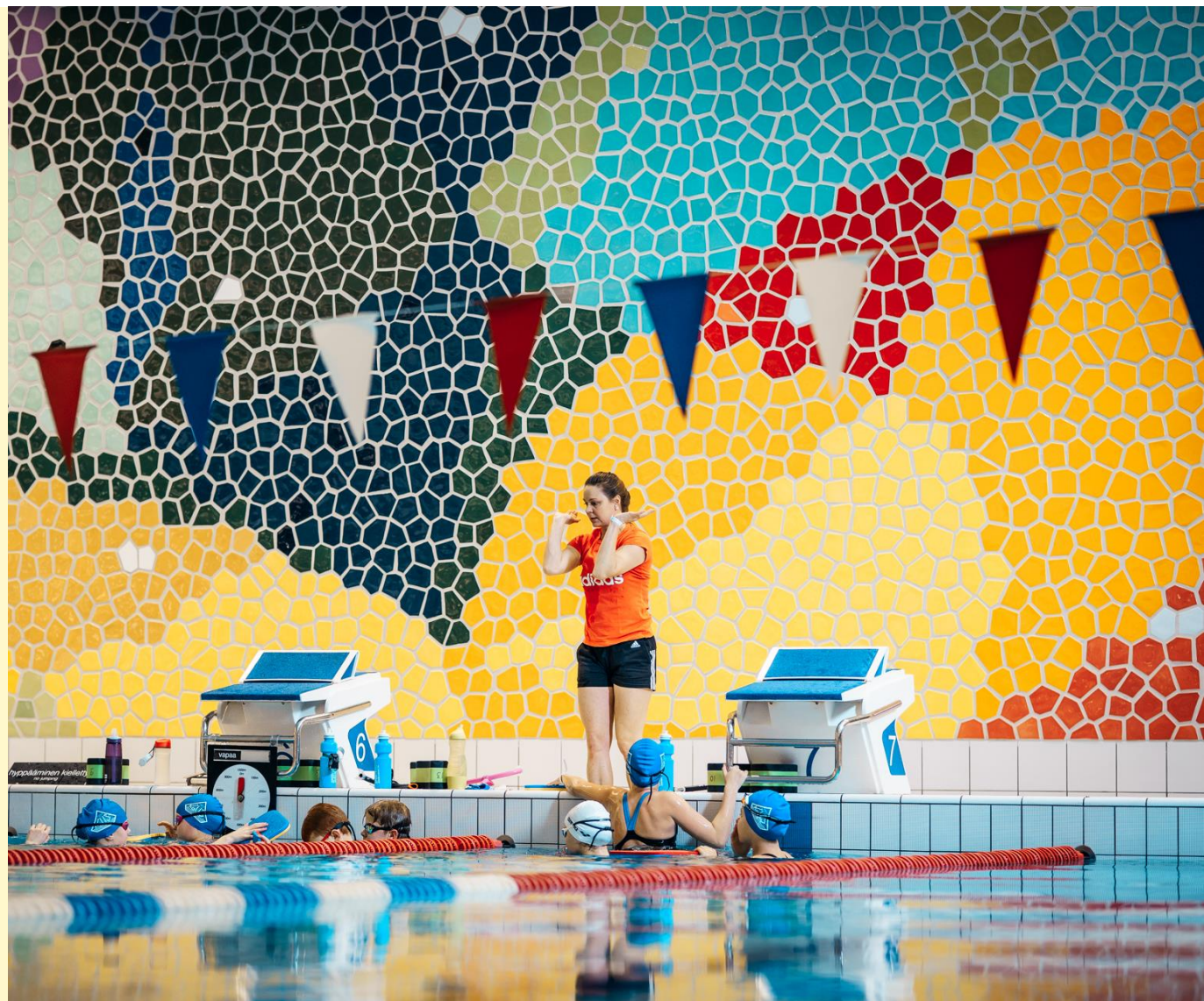
- Toiminnan hyöty – minkä palkinnon urheilija saa
- Ryhmän arvo – spesiaalisuus
- Olosuhteet -
- Urheilupuhe – voitto, menestys
- Tehokkuus, mitattavuus, kehittyminen
- Yksilöllisyys – juuri sinun tarpeisiin



Liikkujatyyppi® ja motivoiva harrastus

Elämystiikkujat

- Vaihtoehdot ja vapaus
- Ilmapiiri, tunnelma
- Elämykset (sosiaalinen, luonto, musiikki jne.)
- Monipuolisuus, vaihtelu, uutuudet
- Välineet, hauskuus



Liikkujatyyppi® ja urheiluharrastus

Mitä eri tyypit saavat/haluavat

- määrätreenistä?
- tehotreenistä?
- taitoharjoittelusta?
- kisareissuista?
- yhteisharjoituksista?
- omatoimisesta harjoittelusta?

Mistä asioista annat palautetta?



Liikkujatyypit ja palaute

Mistä asioista puhut urheilijoille?

- Kilpailija: missä urheilija on onnistunut, ollut hyvä, kehittynyt.
- Uurastaja: paljonko on tehty, miten hyvin on tsempannut ja tehnyt kaiken suunnitellun.
- Elämysliikkuja: fiilikset, sosiaaliset suhteet, ryhmähenki, lajikulttuuriin perehtyminen

Mitä kysyt omalta lapseltasi, kun hän tulee kilpailuista tai pelimatkalta kotiin?

Jokainen liikunnanedistäjä luo liikuntakulttuuria.™
Millaista kuvaa liikunnasta sinä rakennat?



Monipuolinen liikunnallinen elämysmaailma kasvattaa liikuntaan

1. Urasta liikunnan parissa.
2. Koe liikunnallista pätevyyttä.
3. Koe liikunnan parissa yhteisöllisyyttä
4. Tunnista ja nauti liikunnan kehoon tuomista tuntemuksista.
5. Ymmärrä liikunnan ja terveyden yhteys.
6. Huomaa liikunnan tarjoamat mahdollisuudet kokea luontoa, ilmaista itseäsi, löytää yhteys omaan kehoon. sekä nauttia musiikin ja liikkeen yhdistämisestä.
7. Penkkiurheile.
8. Tuota liikuntaa muille



Miten kehitytään urheilun suurkuluttajaksi?

- Urastamisen oppiminen: Harjoituspäiväkirja, suunnittelu ja tehdystä ”työstä” nauttiminen.
- Sopivien tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen, testit, haasteet, kilpailut
- Monipuolisen liikunnan harrastaminen, elämyksiä ja oppimista myös muista lajeista.
- Fiilisten tunnustelu: mille liikkuminen tuntuu, mitä liikkuesssa näkee, kuulee, tuntee ja kokee?
- Penkkiurheilu
- Yhdessä urheilu
- Urheilun opettaminen muille

Mitä voit vahvistaa omassa suhteessasi urheiluun?



Liikkujatyyppi® ja sisäinen motivaatio

Sisäisen motivaation vahvistaminen:

- Autonomian huomioiminen
- Toiminnan arvostaminen – pätevyyden kokemusten tarjoaminen.
- Yhteisöllisen identiteetin luominen.
- Identiteettiä ei voi antaa, mutta sitä voi vahvistaa.

Ryhmä – yksilö – muu elämän viitekehys
Identiteettipuhe!



Viisautta vuorovaikutukseen

Viestintä on vuorovaikutusta, ei myymistä.

Viestintä on osa toimintakulttuuria.



Tärkeimpiä ovat hetket jolloin katsotaan samaan suuntaan.



Keskusteltavaksi - kävelykokous

Millaisten tyyppien kanssa sinun on
helpoin vuorovaikuttaa?

Millaisten tyyppien kanssa vuorovaikutus
on sinulle haastavinta?

Käykää läpi tilanteita, joissa
vuorovaikutus on epäonnistunut – miten
olisi voinut toimia toisin?

