

LASTEN JA NUORTEN MOTIVOINTI URHEILUSSA (PAINONNOSTOSSA)

Ari Moilanen
Painonnostovalmentaja
Ounasvaaran Atleetti Klubi

TEORIAA

Kiinnostus aktiviteettiin (esim. urheiluun) käsitetään usein sisäisen motivaation osoittajaksi. Ne ihmiset jotka ovat kiinnostuneempia, ovat myös motivoituneempia.

Jos valmentaja pystyy lisäämään urheilijan sisäistä motivaatiota oman lajinsa harjoittelua kohtaan, niin urheilija tulee jatkamaan harjoitteluaan ja saavuttamaan siitä aiheutuvan hyödyn.

On olemassa lukemattomia teorioita jotka yrittävät selittää kuinka sisäistä motivaatiota kehitetään.

Banduran teorian mukaan sisäinen motivaatio on tulosta 3 prosessista:

1. Itsetarkkailusta (self-observation)
2. Arviosta (judgement)
3. Itsearvion aiheuttamista reaktiosta (self-evaluation reaction)

1. ITSETARKKAILU (SELF-OBSERVATION)

Ihmiset tarkkailevat sitä mitä ovat tekemässä ja odottavat täsmällistä ja ajan tasalla olevaa palautetta suorituksestaan ympäristöltään.

2. ARVIO (JUDGEMENT)

Ihmiset tekevät arvionsa suoritustensa suuruusluokasta vertaamalla niitä omiin henkilökohtaisiin mittapuihinsa eli standardeihin.

3. ITSEARVION AIHEUTTAMAT REAKTIOT (SELF-EVALUATION REACTION)

Ihmisten itsensä arvioinnista johtuvat reaktiot pohjautuvat siihen kuinka hyvin heidän suorituksensa vastaavat voimassaolevia omia mittapuita eli standardeja.

Kun suoritusten arvioidaan olevan samantasoiset, tai ylittävän vastaavat omat mittapuut, niin ihmiset palkitsevat itsensä positiivisilla reaktioilla (tyytyväisyys, nautinnollisuus).

Jos suoritusten arvioidaan olevan alle vastaavien omien mittapuiden, niin ihmiset kokevat negatiivisia reaktioita (tyytymättömyys, pettymys).

Itsensä arvioinnista johtuvat reaktiot, niin positiiviset kuin negatiiviset, toimivat motivaattoreina.

Ihmiset ovat motivoituneita saavuttaessaan määrätyn määrän menestystä kun siitä aiheutuva, palkitsevaksi koettu, tyytyväisyyden tunne on suorassa suhteessa saavutettuun menestystasoon.

Ihmiset ovat motivoituneita lisäämään ponnistelujaan ja pysymään lujana kunnes heidän suorituksensa vastaavat heidän omia standardejaan välttääkseen tyytymättömyyden tunteen itseään kohtaan.

Vastakohtana traditionaalisille kiihokkeille, kuten muiden antamille kehuille ja palkinnoille, itsensä arvioinnista johtuvat reaktiot ovat ihmisten itselleen antamia.

Tämä ero mistä kiihokkeet tulevat on tärkeää, koska ihmiset voivat ponnistella tuntikausia päivittäin aktiiviteettiensä parissa ilman, että saavat taidokkaista suorituksistaan kehuja tai palkintoja. Pikemminkin, että tulisivat epävarmoiksi ja menettäisivät kiinnostuksensa odottaessaan tunnustusta muilta, ihmiset voivat motivoitua jatkamaan ponnistelujaan suomalla itselleen toivottuja positiivisia reaktioita menestymällä arvioituissa standardeissa.

Ihmisten sisäistä motivaatiotasoa voidaan kehittää jopa kohden aktiviteettejä, joiden arvo ihmisten omissa mielissä on laskenut.

MOTIVOINNIN ERI VAIHEET JA SEN TEHOSTAMINEN URHEILUSSA

Alla olevat asiat selvittävät motivoinnin jokaista vaihetta ja kuvailevat kuinka ammattilaiset (valmentajat) voivat avustaa urheilijoita tulemaan paremmin sisäisesti motivoituiksi.

1. ITSETARKKAILU

Motivoituakseen urheilijoiden täytyy ensiksi tarkkailla sopivia ympäristöllisiä tekijöitä, jotka antavat asiaan kuuluvaa informaatiota siitä kuinka hyvin he suorittavat suorituksiaan.

Urheilijoiden täytyy oppia mitkä ympäristön tekijöistä antavat palautteen heidän suorituskyyvystään.

Usein näiden tekijöiden määrittämiseen vaikuttavat urheilijan omat sisäiset mittapuut.

Tekijät, joita pidetään tärkeinä voivat vaihdella urheilijasta toiseen ja valmentajat voivat auttaa urheilijoita näiden tekijöiden tunnistamisessa.

Valmentajat voivat toimia informaatiolähteenä ja antaa täsmällistä tietoa urheilijalle tämän suorituksista.

2. ARVIO

Suoritustensa arvioinnin jälkeen urheilijat arvioivat suorituksiaan vertaamalla niitä olemassa oleviin omiin standardeihinsa.

Informaatio, jota urheilijat käyttävät kehittäessään omia standardejaan, saadaan kolmesta pääasiallisesta lähteestä:

1. Malleista

Valmentajat vaikuttavat urheilijoiden omiin standardeihin toimimalla malleina näyttämällä teknisen suorituksen ja urheilijat vertaavat omaa suoritustaan sitten tähän.

Myös valmentajien oma käytös muokkaa urheilijoiden omia standardeja. Kun valmentajat johdonmukaisesti elävät vaativien henkilökohtaisten standardiensa mukaan, niin myös urheilijat ovat valmiita adoptoimaan itselleen vaativat standardit.

2. Suorasta opetuksesta

Valmentajat vaikuttavat urheilijoiden omiin standardeihin suoran opettamisen kautta. Esimerkiksi valmentajat voivat opettaa aloitteleville urheilijoille, että on harjoiteltava vähintään kolme kertaa viikossa menestyäkseen. Urheilijat sitten sisällyttävät tämän ohjeen omaksi standardiksi.

3. Sosiaalisista reaktioista

Valmentajien lopullisena keinona, millä he vaikuttavat urheilijoiden muodostamiin omiin standardeihin, on heidän suhtautumisensa urheilijoiden suorituksiin. Valmentajien reaktiot viestittävät valmentajien odotukset ja niiden perusteella urheilijat asettavat itselleen haastavampia standardeja.

Mallien, suoran opetuksen ja sosiaalisten reaktioiden kautta hankittu informaatio siirretään standardeiksi. Tämä täytyisi tapahtua valmentajan ja urheilijan yhteistyön tuloksena.

1. Standardit, jotka ovat haastavia, realistisia, kohdistettuja ja henkilökohtaisesti tärkeitä – kohdistuvat parantamaan henkilökohtaisia taitoja – ja käsittävät arvioidun aikataulun, ovat tehokkaita kehittämään sisäistä motivaatiota. Yhdessä valmentajiensa kanssa urheilijat voivat varmistaa, että nämä ominaispiirteet yhdistyvät standardeiksi.
2. Yhteistyöllä voi olla positiivisia vaikutuksia sisäisen motivaation kasvattamisessa edistämällä itsenäisyyden tunnetta urheilijassa. Urheilijat, jotka kokevat voivansa vaikuttaa itseensä kohdistuviin päätöksiin, ovat paremmin sisäisesti motivoituneita.
3. Henkilökohtaiset kyvyt vaihtelevat eri yksilöiden välillä ja jopa samassa yksilössä aktiviteetin laadusta riippuen. Yhteistyö mahdollistaa standardien heijastelevan jokaisen urheilijan yksilöllisiä kykyjä.
4. Yhteistyöllä mahdollistetaan standardien mukautuvan muuttuviin olosuhteisiin (esim. loukkaantumiset). Reagoidakseen muuttuviin olosuhteisiin valmentajien ja urheilijoiden täytyy tehdä yhteistyötä vanhojen standardien muuttamiseksi.

3. OMAT REAKTIOT

Urheilijat palkitsevat tai rankaisevat itseään riippuen suoritustensa riittävydestä. On tärkeää huomata, että itsensä arvioinnin reaktiot riippuvat suoritusten ja vastaavien standardien keskinäisistä suhteista eivätkä suoritusten absoluuttisesta tasosta.

Riippuen kuinka tyytymättömiä ja luottavaisia urheilijat ovat, he voivat yrittää tavoitella yhtä kolmesta eri toimintatavasta:

1. Vaikka urheilijat saavuttavat ulkoiset standardit (voitto) ja omaavat hyvän itseluottamuksen, ja vaikka saavutus toistuisi, mutta suorituskyky ei kehittyisi, niin he kehittävät itselleen vaativammat standardit tulostasonsa suhteen.
2. Jos suoritukset jäävät kauaksi tavoitteista ja urheilijat eivät luota itseensä ja usko saavuttavansa haluamiaan tavoitteita, he adaptoituvat alhaisempiin standardeihin, jotka paremmin vastaavat heidän kykyään.
3. Jos suoritukset jäävät hieman odotuksista ja urheilijat ovat tyytymättömiä, mutta luottavat itseensä, tulevat käyttämään enemmän voimavaroja ja pysymään lujana standardien tavoittelussa.

Itseluottamus

Hyvä itseluottamus näyttelee tärkeää roolia henkilökohtaisessa motivaatiossa. Kun urheilijat tulevat luottavaisiksi omista kyvyistään suorittaa tehtävä hyvin, he asettavat itselleen vaativampia standardeja, pysyvät lujina kunnes nuo standardit ovat saavutettu, ja nauttivat harjoittelusta. Nautinto johtaa motivaatioon jatkaa osallistumista kyseisen lajin harjoitteluun.

Valmentajat voivat vahvistaa urheilijoiden itseluottamusta manipuloimalla 4 tekijää:

1) Suorituksen taitaminen

Valmentajat luovat harjoitteluympäristön, missä urheilijat asteittain menestyksellisesti kehittävät vaativampia taitoja.

2) Toisen kokemukset

Urheilijat seuraavat valmentajien näyttämiä malleja korjatessaan tekniikoitaan harjoituksissa.

3) Suulliset lausunnot

Urheilijat vastaanottavat rohkaisevia suullisia lausuntoja valmentajiltaan, jotka osoittavat luottamusta heidän kykyihinsä oppia suorittamaan harjoitteet oikein.

4) Fysiologiset signaalit

Urheilijat oppivat, että väsymys ja fyysinen epämukavuus ovat luonnollisia seurauksia harjoittelusta, eivätkä hälytyssignaaleja, ja tämä johtaa voimakkaampaan luottamuksen tunteeseen.

Itseluottamusta harjoittelua kohtaan voidaan nopeasti vahvistaa, mutta vastaava nousu sisäisessä motivaatiotasossa ei välttämättä tapahdu samanaikaisesti. Nopeuttaakseen sisäisen motivaatiotason nousua valmentajat voivat käyttää ulkoisia palkkioita, kuten kehuja ja julkista tunnustusta menestyksestä, ylläpitääkseen urheilijoiden lajikiintymystä kunnes sisäinen motivaatio on kehittynyt.

YHTEENVETO

Valmentajien täytyy tehdä oma osuutensa auttaakseen urheilijoita tulemaan taitaviksi motivoinnin kaikissa kolmessa prosessissa.

Valmentajat voivat auttaa urheilijoita ympäristön informatiivisten tekijöiden tunnistamisessa ja tarkkailussa, haastavien henkilökohtaisten standardien luomisessa, sekä oppia kokemaan nautinnon ja tyytyväisyyden tunnetta henkilökohtaisten standardien täyttymisen tai ylittymisen johdosta.

Kun urheilijat tulevat taitaviksi ja motivoituneiksi ja huomaavat urheilun nautinnolliseksi ja tyydytystä tuovaksi, niin silloin valmentajat ovat onnistuneet työssään.

MOTIVOINTI KÄYTÄNNÖSSÄ

Motivointi käsitetään useimmiten vain yksinomaan urheilulajiin rekrytoitaviin uusiin harrastajiin kohdistuvaksi. Tämä ei kuitenkaan yksin riitä, vaan lasten ja nuorten vanhempien motivoiminen on aivan yhtä tärkeää.

LASTEN JA NUORTEN VANHEMPIEN MOTIVOINTI

MIKSI?

Vanhempien vaikutus on erittäin suuri lasten ja nuorten lajinvalintaan ja lajissa pysymiseen, joten kodin tuki on erittäin tärkeää (vanhemmat kiinnostuneet → lapsi ja nuori innostuneempi).

Motivoituneet vanhemmat ovat valmiimpia ”uhrauksiin” lapsen ja nuoren harrastuksen vuoksi (kuljetukset, varusteet, harjoitusmaksut, leiri- ja kilpailumaksut).

Motivoituneet vanhemmat tukevat lapsiaan ja nuoriaan vaikeiden hetkien yli (kannustavat lasta ja nuorta jatkamaan ja pysymään lajin parissa).

Motivoituneet vanhemmat ovat kiinnostuneita saamaan lisää tietoa urheiluvallmennukseen liittyvistä asioista (ymmärtävät oikeaoppisen ravinnon ja levon merkityksen lapsen ja nuoren jaksamiselle ja motivaatiolle).

MITEN?

Vanhempien kiinnostuksen herättäminen asiallisen lehtijutun avulla, esim. punttikoulun alkamisesta.

Infotilaisuudessa selkeät perusteet, tutkimus- ja faktatietoon perustuen, lajin hyödyllisyydestä ja terveydellisistä vaikutuksista lapsen ja nuoren kehittymisen kannalta (esim. positiiviset vaikutukset osteoporoosin ehkäisyssä, aikuisiän diabeteksen ehkäisyssä, suolistosyöpien ehkäisyssä).

Säännöllinen yhteydenpito lapsen ja nuoren vanhempiin on tärkeää heidän motivaatiotasonsa lisäämiseksi (kasvotusten juttelemalla, puhelimella, tekstiviestillä, sähköpostilla, faksilla).

Vanhemmille suunnattu tiedottaminen on tärkeää (koulutustilaisuudet, monisteiden kautta, sähköpostilla, internet-sivujen kautta).

LASTEN JA NUORTEN MOTIVOINTI

Käytännön harjoittelussa käytettävät metodit:

Harjoitusten oltava hyvin organisoidut ja ohjatut (koulutetut ja kokeneet valmentajat = parhaat valmentajat).

Lasten on viihdyttävä harjoituksissa. Harjoitusten on oltava oikeaoppisesti koostettuja ja sopivia lapsille ja nuorille. Harjoitukset voivat olla koviakin jos ne on koostettu oikein ja ovat kestoaltaan riittävän lyhyitä.

Harjoitussessiossa samaa harjoitetta harjoitellaan korkeintaan 15-minuuttia.

Yhdessä harjoitussessiossa oltava useita eri harjoitteita (4-5 eri harjoitetta).

Harjoituskerran kesto korkeintaan 60-minuuttia.

Harjoituskerta päätetään leikinomaiseen harjoitteeseen (erilaiset viestit, ketteryysrata yms.).

Lasten ja nuorten harjoitusmielialaa on tarkkailtava koko ajan ja oltava valmis improvisaatioon harjoittelun aikana.

Ari Moilanen
Valmennusvastaava
Ounasvaaran Atleetti Klubi