

# NUORTEN URHEILU – MIKÄ MOTIVOI



Jyväskylä 28.11.2014

ON VAIN YKSI KLUBI.



- **Joonas Rantanen, valmennuspäällikkö HJK**
- Valmennuspäällikkö HJK (akatemia – NappulaKlubi) 2012 →
- Valmennusvastaava HJK (kaupunginosat) 2010 – 2012
- HJK -03 akatemiajoukkue kaudet 2012, 2013 ja 2014



ON VAIN YKSI KLUBI.



- MIKÄ MOTIVOI LASTA
- MIKÄ MOTIVOI NUORTA
- VALMENTAJAN ROOLI MOTIVOIJANA

ON VAIN YKSI KLUBI.



# MIKÄ MOTIVOI LASTA?

- *”Ihminen, erityisesti lapsi tekee sellaisia asioita, jotka kokee mielekkääksi ja joissa kokee onnistuvansa”*
- Hauskuus – perustoiminnan oltava kivaa
  - Peli, leikki ja kilpailu → tavoitteena saada lapsi rakastumaan lajiin ja liikuntaan
- Onnistumiset ja pätevyyden tunne
  - Toimintaympäristö vastaa lapsen kehitysvaihetta ja sen hetkistä tasoa (tasoryhmät)
- Unelmat
  - Lapsi unelmoi ”huipulle” pääsystä ja ammattilaisuudesta – tukeeko toiminta ja kulttuuri
  - Unelmointi valmentajalle iso mahdollisuus sytyttää liekki sekä motivoida (esim. kehityskeskustelut)
- Turvallinen toimintaympäristö ja positiivinen ilmapiiri
  - Uskallan olla oma itseni, en pelkää epäonnistumisia
  - Hyvä joukkuehenki ja kaverit

ON VAIN YKSI KLUBI.



# MIKÄ MOTIVOI NUORTA?

- Yleisesti toiminnan vastattava nuoren tasoa ja tavoitteita
  - Tavoitteena huippu-urheilu ja ammattilaisuus vai aktiivinen harrastaminen (tasojoukkueet)
  - Tärkeää olla ryhmässä, jossa saman henkisiä nuoria
- Kasvu itseohjautuvaksi urheilijaksi
  - Omien valintojen tekeminen ja tavoitteiden asettelu – valmentaja tukena ja johdattelijana
- Toiminnan oltava edelleen pääsääntöisesti mielekästä
  - Harjoittelu ei kuitenkaan aina pelkästään mukavaa ja hauskaa – opetellaan työntekoa
- Onnistumiset ja pätevyyden tunne
  - Onnistuminen edelleen oleellista – joukkueena ja/tai henkilökohtaisesti
  - Voittaminen ja menestyminen

ON VAIN YKSI KLUBI.



# VALMENTAJAN ROOLI MOTIVOIJANA

- Urheilijälähtöisyys
  - Harjoitteiden suunnittelu ja toteutus kehitysvaiheen ja tavoitteiden mukaan
  - Sopivat haasteet – liian vaikea tai helppo ei motivoi
  - Urheilija ei ole keskittynyt – vika harjoitteessa, ei urheilijassa
- Tunne urheilijasi
  - Minkälainen persoona, minkälainen oppija, mikä motivoi
- Kyky asettua urheilijan tasolle
  - Kuinka lapsi / nuori kokee asian – kaksisuuntainen vuorovaikutus
  - Esitä asiat lapsen / nuoren ”kielellä”
- Kerro urheilijalle / joukkueelle mitä tehdään ja miksi
  - Urheilija motivoituu kun ymmärtää miten harjoiteltava asia vaikuttaa kehittymiseen
  - Urheilija mukana toiminnan suunnittelussa ja tavoitteiden asettelussa

ON VAIN YKSI KLUBI.



# VALMENTAJAN ROOLI MOTIVOIJANA

- Heittäydy – mutta pysy tilanteen yläpuolella
  - Motivoitunut valmentaja välittää ja se näkyy
  - Hallitse tunteesi (ja toimintasi) – erityisesti epäonnistumisen hetkellä
  - Pitkäjänteisyys
- Palautteen antaminen
  - Positiivista palautetta mahdotonta antaa liian paljon
  - Kaksisuuntainen vuorovaikutus
  - Kehityskeskustelut
- Huumori
  - Tärkeä ja oleellinen osa ilmapiirin luomisessa
  - Miten ja milloin käytän huumoria
- Vanhempien huomioon ottaminen
  - Mitä nuorempi urheilija sitä enemmän vanhemmat mukana toiminnassa
  - Vanhempi saatava ymmärtämään oma roolinsa lapsen harrastuksessa ja sen tukemisessa

ON VAIN YKSI KLUBI.



# KIITOS

ON VAIN YKSI KLUBI.

