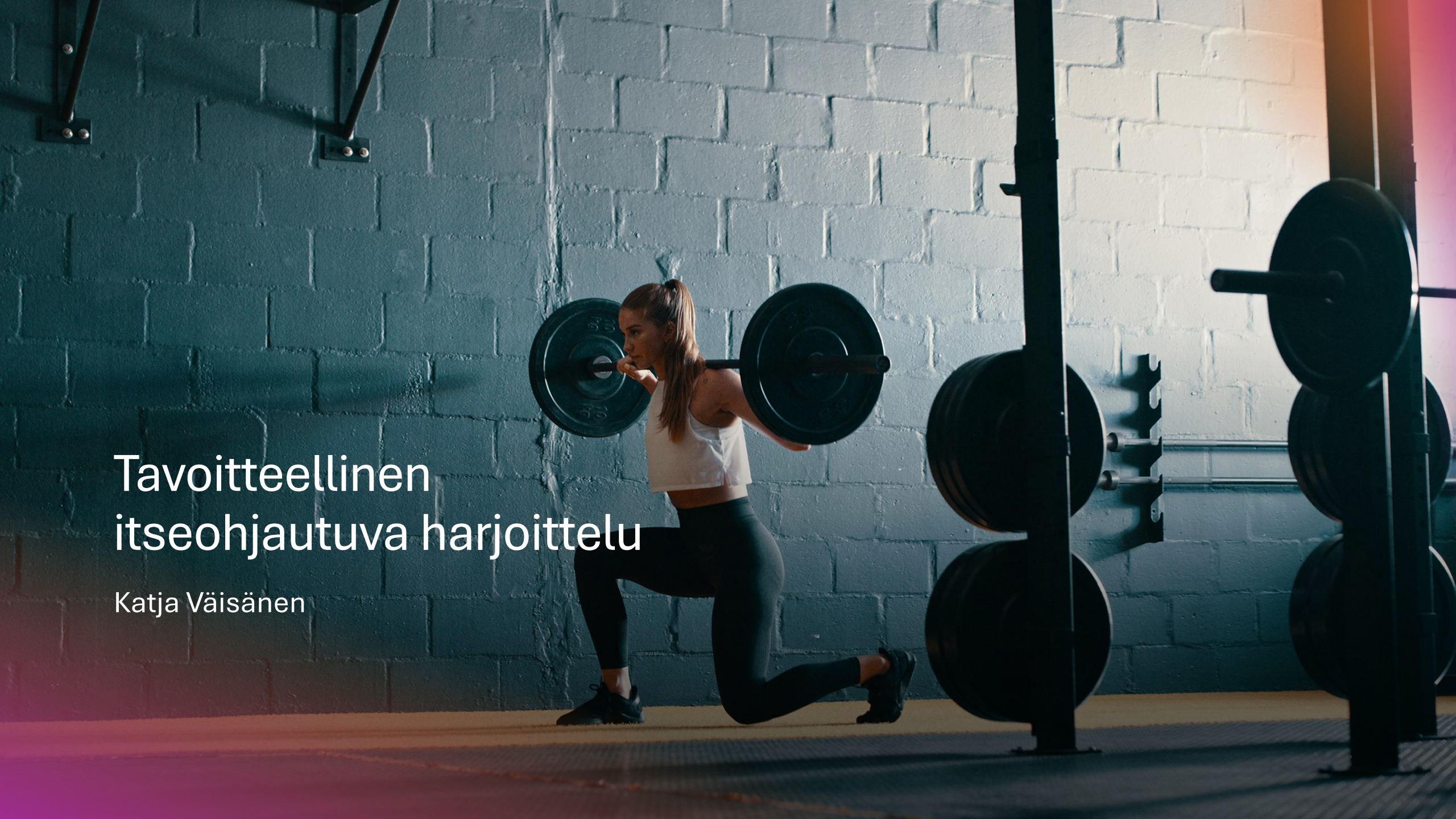


Tavoitteellinen itseohjautuva harjoittelu

Katja Väisänen

Minusta:
LiikunnanohjaajaYAMK(valmennus)
Ammatillinen ope
Urheilijoiden kasvattaja
Kestävyys/fysiikkavalmennus
Hierojaope





Itseohjautuvuus harjoittelussa

- Tavoitteen asettaminen
- Suunnittelu
- Toteutus
- Arviointi

Itseohjautuvuus



TIETOINEN PROSESSI



SISÄINEN MOTIVAATIO



TARKOITUKSELLINEN,
YKSILÖLLINEN HARJOITTELU

Itseohjautuvuuden haasteet

Itsekuri

Itsereflektio

Ajan hallinta

Motivaatio? Mitä se on?



Motivaatio

Miksi harjoittelet omaa lajiasi?

Mitkä asiat vaikuttavat siihen, että jaksat lähteä harjoittelemaan ja siellä on kivaa ja edistyt?

Mitkä asiat vaikeuttavat motivoitumistasi urheiluun?

Mitä voit tehdä arjessasi, jotta motivaatiosi säilyy korkealla?

Sisäinen motivaatio

Autonomia

Kyvykkyys

Yhteisöllisyys

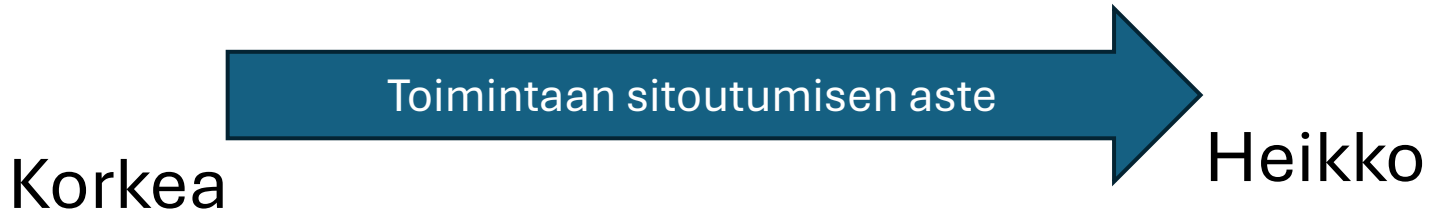
Motivaatio

Sisäinen motivaatio

- Tekemisen ilo
- Tehtävästä nauttiminen
- ”Olen ahkera ja tunnollinen”

Ulkoinen motivaatio

- Palkka, palkkio, arvosana
- ”Minulta odotetaan hyvää suoriutumista”



(Sisäisen) motivaation lähteitä

Uteliaisuus

Kunniantunne

Hyväksyntä

Asiantuntijuus

Valta

Vapaus

Yhteisöllisyys

Järjestys

Tavoite

Status

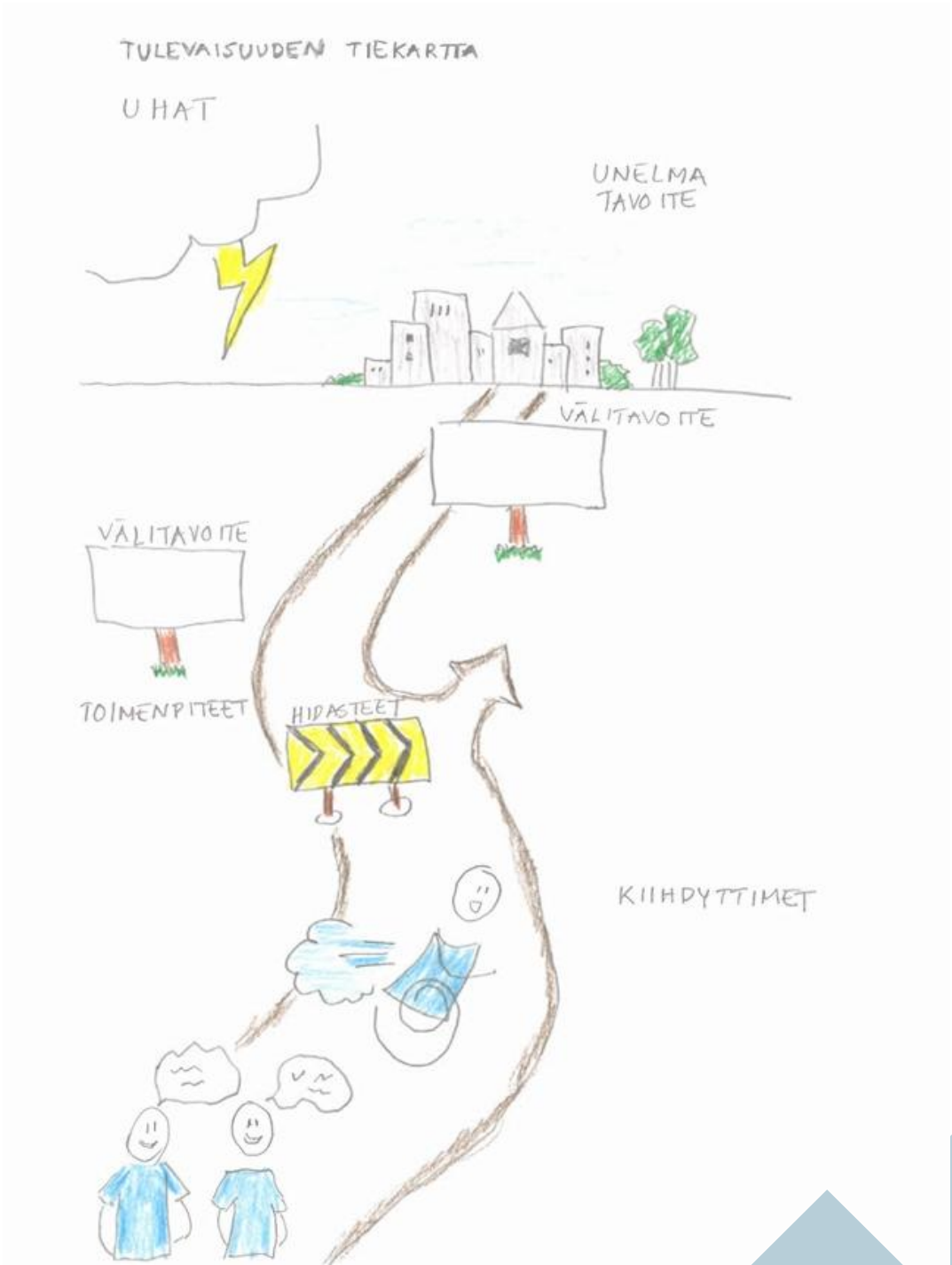
Raha?



Tavoitteen asettelu

Tehokas tavoitteenasettelu

- Kirjoita tavoite ylös, pidä se aina mielessä
- Positiivinen muoto
- Saavuttamisen ajankohta
- Usko ja sitoutuminen


TULEVAISUUDEN TIEKARTTA
UHAT
UNELMA
TAVOITE
VÄLITAVOITE
VÄLITAVOITE
TOIMENPITEET
HIDASTEET
KIIHDYTTIMET

Itseohjautuvuus

- Suunnittelukyky
- Keskittyminen ja ympäristön hallinta
- Reflektointi; kyky tarkastella omaa oppimista; Miksi tein tämän virheen, mikä oli vaikeaa?

Reflektointi ja palaute

- Erilaiset palautejärjestelmät (videot, testaus, itsearviointi)
- Epäonnistumisen käsittely
- Säännöllisyys



Onnistumisen askeleet itseohjautuvassa harjoittelussa

- Pienten onnistumisien huomaaminen harjoituksen sisällä

➔tehokkuus, innostuminen, motivoituminen

➔Välitavoitteiden saavuttaminen

Esimerkki:

Aseta viikon jokaiseen harjoitukseen kolme pientä tavoitetta, joiden tiedät toteutuessaan olevan pieniä askelia kohti suurempaa tavoitetta

Kirjaa tavoitteet ylös ja arvio harjoituksen jälkeen onnistuminen/epäonnistuminen