

Kas regulaarselt liikuda ja tervisesporti teha on kasulik? Küllap vastab enamik inimesi sellele küsimusele jaatavalt. Miks siis on nii paljudel raske füüsilisele aktiivsusele pühenduda? Kuidas leida üles just sulle sobiv motivatsioon?

Leia trennist rõõm ja nauding

Tekst: **Risto Uuk** | Fotod: **Fotolia**

Kultuuriministeeriumi eestvõtetel valminud "Liikumisharrastuse arengukava 2011–2014" järgi tegeleb Eestis regulaarselt tervisespordiga umbes 35% elanikest. Mitme USA-s tehtud uuringu alusel loobuvad umbes pooled trenniga alustajatest juba 3–6 kuu jooksul. Need nukrad numbrid kinnitavad, et trennimotivatsiooniga on meil kõigil võimalik veel tublisti tegeleda.

Motivatsioon on see, mis paneb inimese liikuma ja hoiab teda tegevuse juures. Motivatsiooni alla kuuluvad ajendid, põhjused ja jõud, mis mõjutavad tegevust. Motivatsiooni all peetakse silmas ka käitumist algatavaid, suunavaid ja alalhoidvaid tegureid.

Psühholoogide Edward L. Deci ja Richard M. Ryani välja töötatud enesemääratlemise teooria järgi määravad indiviidi eesmärgile suunatud käitumise, selle suuna ja püsivuse psühholoogilised vajadused: autonoomsus, kompetentsus ja seotus.

✓ **Autonoomsuse vajadus** tähendab, et inimene soovib olla ise oma käitumise algataja



ning tahab, et tema käitumist ja tegevust ei kontrollita sundival moel.

✓ **Kompetentsuse vajadus** tähendab, et inimene soovib efektiivselt tegutseda ning ümbritsevat keskkonda endale meelepärast ja sobivalt mõjutada.

✓ **Seotuse vajadus** tähendab, et inimene tahab tunnetada sidet

ja ühtekuuluvust teistega, näiteks kuuluda teatud gruppi ja tunnetada teiste hoolivust.

Sisemine ja väline

Võimalik on eristada sisemist ja välist motivatsiooni. Sisemine motivatsioon tekib psühholoogiliste vajaduste (autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse)

rahuldamise võimalustest, väline motivatsioon aga lähtub tegevuse võimalikest tagajärgedest. Treeningus on vajalikum ja olulisem sisemine motivatsioon, et treenija tunneks naudingut ning õpiks uusi oskusi.

Sisemise motivatsiooni puhul tegelevad inimesed sellega, mis neid huvitab, otsivad väljakutseid ja kogevad nii oma võimeid. Sisemise motivatsiooni korral tehakse trenni trenni enda pärast ning see pakub naudingut ja rõõmu. Liigutakse vabatahtlikult ja teadlikult, ilma materiaalse tasu või sunduseta.

Välise motivatsiooni all mõistetakse enamasti hüvesid, mida teatud käitumise korral saadakse. Ei treenita mitte huvist ega rõõmust, vaid mõeldes selle võimalikele tagajärgedele: näiteks kaalukaotusele, karikatele, medalitele jne.

Et trennimotivatsiooni parandada, on eriti tähtis suurendada sisemist motivatsiooni. Samuti tasub leida välist motivatsiooni ehk enda jaoks olulisi hüvesid, mille nimel treenida. ➔

Trennimotivatsiooni otsimas

MOTIVEERIMINE ON PALJUDE NÕUSTAJATE JA ÕPETAJATE TÖÖ KÕIGE OLULISEM OSA. TREENERINA OLEN LEIDNUD, ET ALATI ON KASULIK MOTIVATSIOONIST RÄÄKIDA, SEST SEE TAGAB KAUGEMAS PERSPEKTIIVIS EDU.



Risto Uuk, fitnessi-nõustaja ja personaal-treener

Martin on sale noormees, kelle eesmärk on kasvatada lihasmassi. Ta oli suutnud oma kehakaalu suurendada 60 kilolt 67 kilole, aga vahepeal oli ta unustanud, mille jaoks ta seda kõike teeb (seetõttu kehakaal ka langes).

Võtsime terve tunni, et koos arutleda tema eesmärgi üle. Martin leidis, et suurem lihasmass on talle tähtis näiteks sellepärast, et ta oleks jalgpalli mängides jõulisem ning suudaks paremini "keha panna" ehk vastastega palli pärast võidelda. Samuti soovis ta lihasmassi kasvatada selleks, et tunda ennast suhetes kindlamalt ja et talle ei tehtaks märkusi, et ta on liiga kõhn.

Johanna kurtis, et tunneb suurt hirmu jõusaalis treenimise ees. Naise hirmu põhjus oli ebakompetentsus ja n-ö väike seotus. Ta tundis, et ei oska jõusaalis midagi teha ega kuulu sinna keskkonda, sest tajus, et kõik teised on äärmiselt pädevad. Johanna arvas, et teda vaadatakse kui lolli.

Julgustuseks tõin Johannale näiteid paljudest treenijatest, kes samamoodi alguses kartsid jõusaalis käia, aga said koos personaal-treeneriga harjutades hirmust üle. See julgustus toimus ja juba ühe kuu pärast arvas Johanna, et jõusaal ei olegi nii hirmus koht.

Jaanus oli endale kujundanud arvamuse, et trennist saab kasu vaid siis, kui see on oksendamiseni raske. Selgus, et ta jõudis trenni maksimaalselt kolm korda kuus. Jaanus rääkis mulle, et tal on väga raske trenni minna, sest see pole tema jaoks üldse meeldiv. Ta kirjeldas trenni kui piinakambrit.

Ma aitasin Jaanusel aru saada, et ta ei ole tippsportlane, kellel on vaja väga tugevasti pingutada. Selgitasin, et ta võib vabalt teha trenni enesetunde järgi. Jaanusele meeldis see mõte väga ja varsti ei tundunud trenn talle enam nii vastu-meelne.

12 nippi, kuidas suurendada trennimotivatsiooni

- 1. Paranda sisemist motivatsiooni.** Otsi uusi teadmisi, omanda uusi oskusi, koge uute liigutuste õppimisest tulenevat rahulolu. Leia nauditavaid, uudseid ja põnevaid trennikogemusi.
- 2. Otsi võimalusi rahuldada oma psühholoogilisi vajadusi** autonoomsuse, kompetentsuse ja seotuse järele – et võiks tunda "ma saan valida", "ma oskan/suudan" ja "ma olen sotsiaalselt edukas".
- 3. Loo positiivne keskkond**, mida iseloomustab eesmärgipärane tegevus ning kus on toetav, sõbralik ja pingevaba õhkkond.
- 4. Ära võistle ega võrdle end teistega.** Püüa saada endast, mitte teistest paremaks. Analüüsi oma tugevusi ja nõrkusi ning arengut.
- 5. Mõtle rohkem kaasa.** Kui treenid koos treeneriga, siis esita küsimusi harjutuste, meetodite jm kohta. Küsi treeningualast kirjandust ja proovi ise oma harjutuste tehnikat treeneri juuresolekul analüüsida.
- 6. Õpi oma arengut hindama.** Pea trennipäevikut, mille abil arengut jälgida. Jõutreeningu puhul märgi üles raskuste suurenemine, vastupidavustreeningus mahu kasvamine.
- 7. Vali jõukohane treeningukava.** Alusta lihtsamate harjutustega ning suurenda väljakutset vastavalt edule. Võta endale järk-järgult raskemaid ülesandeid.
- 8. Ära tee trenni, vaid mängi.** Trenni tehakse tihti selleks, et midagi saavutada; mängu harrastatakse sellepärast, et see on meeldiv. Muuda oma mõtteviisi ja võta ka treeningut rohkem mänguna. Proovi näiteks mõnda pallimängu.
- 9. Leia ka väline motivatsioon.** Milline saavutus oleks sulle tõeliselt oluline? Miks? Kui hakkad motivatsiooni kaotama, mõtle, mille nimel sa seda kõike teed. Väline motivatsioon ei ole nii hea kui sisemine, aga see on parem kui motivatsiooni puudumine.
- 10. Treeni teadlikult.** Kui oskad vastata küsimustele "miks treenin" ja "kuidas treenin", siis teed seda tulemuslikumalt ja treening on huvitavam.
- 11. Proovi mõnda rühmatrenni.** Need võivad suurendada seotuse tunnet ja selle kaudu motivatsiooni. Soovid minna trenni ka selleks, et kohtuda trennikaaslastega.
- 12. Treeni koos personaal-treeneriga.** Kui kliendi ja treeneri suhe on meeldiv, võivad treeningud lisada seotuse tunnet. Hea personaal-treener aitab kindlasti ka autonoomsust ja kompetentsust suurendada.