

## Müüt või tõde?

Toon sulle välja mõned seisukohad, mida motivatsioonist rääkides inimesi ütlemas olen kuulnud.

**VÄIDE 1:** Motivatsioon on isiksuseomadus. Mõned inimesed on lihtsalt motiveeritumad olemuselt kui teised.

See on müüt! Motivatsioon on meil kõigil, kuid see on pidevalt muutuv. Jah, mõne inimese uskumused, varasemad kogemused või psühholoogilised oskused tõstavad tema motivatsiooni, kuid need on kõik muudetavad asjad.

**VÄIDE 2:** Motivatsiooni saab tekitada, see on üks osa treeneri ülesannetest.

Nii ja naa. Motivatsiooni ei saa nullist seemnest kasvama panna ning kindlasti ei suuda üks inimene selle ülesandega üksi hakkama saada. Meil võib olla kuitahes kompetentne ja püüdlik treener, juht või muu eeskuju, kuid motivatsiooni puhul on palju tegureid, mis seda mõjutavad. Küll aga saavad teised inimesed toetada meie sisekõne ning reflekteerivaid hinnanguid.

**VÄIDE 3:** Motivatsioon oleneb tegevuse tagajärgedest (näiteks kui kaotan võistluse, siis motivatsioon kaob).

Nii ja naa. Tegevuse tagajärgedel on tõepoolest motivatsioonile suur mõju, kuid tegelikult on tähtsad need tõlgendused, mida tagajärjele anname. Kui ütlen endale peale kaotust, et olengi saamatu ja ei saa kunagi hakkama, siis tõepoolest läheb suure tõenäosusega järgmine kord võistlustele või trenni minemine keerulisemaks. Samas võin ka peale kaotust läbi mõelda õpikohad ning endale öelda, et ilma kaotuseta ei tekiks mul nii head võimalust arenguks. Selline tõlgendus võib ka kaotuse puhul hoopiski motivatsiooni tõsta.

**VÄIDE 4:** Motivatsioon oleneb nii inimesest endast kui keskkonnast/olukorrast.

Tõde! Motivatsiooni kujunemise juures on oluliseks nii inimese seest kui välisest keskkonnast tulevad tegurid.