

Onnistumishetkien kerronta



Harjoituksen loppuessa muutama minuutti



Sekuntikello

Tavoitteet

- Omien onnistumisten ja kyvykkyyden havaitseminen tukee sekä motivoitumista että itseluottamuksen vahvistamista.
- Harjoite tarjoaa hauskan tavan opettaa urheilijoita kiinnittämään huomiota asioihin, joissa he ovat onnistuneet, ja on siten avuksi itseluottamuksen tunteiden vahvistamisessa.

Suoritusohjeet

1. Lajiharjoituksen loppuessa pyydä urheilijat kokoontumaan yhteen ja ottamaan pari.
2. Valmentaja ottaa aikaa (esim. 1 minuutti) ja kilpaillaan leikkimielisesti siitä, mikä pari ehtii kertoa vuorotellen toisilleen eniten onnistumisistaan juuri kuluneen harjoituksen tai kyseisen päivän tai kyseisen viikon ajalta siten, kuin valmentaja päättää.

Onnistuminen kerrotaan toiselle siten, että mainitaan mikä tilanne oli ja yhdellä lauseella, miksi se oli onnistuminen, esimerkiksi: "tänään kolmas suoritus, koska onnistuin pitämään keskittymisen loppuun asti".

3. Vuoro vaihtuu ja toinen mainitsee jonkin onnistumisensa määritellyltä ajalta.
4. Pari laskee yhteen kertomansa onnistumiset ja eniten tällaisia hetkiä keksinyt pari voittaa.