

Ilo ja innostus: Harjoituksen jälkeiset kysymykset

Harjoitteen tavoitteet ja hyödyt

- Harjoituksen jälkeen on usein hetki yhteistä aikaa nuoren kanssa, esimerkiksi jos hänet haetaan autolla. Joka tapauksessa harjoituksen jälkeen on kiva kuulla, miten nuorella on mennyt. Vanhemmat toivovat, että harjoittelu johtaisi sellaisiin asioihin ja tavoitteisiin, joita erityisesti nuori ja tietysti myös perhe toivovat harrastukselta ja urheilulta.
- Harjoitteessa on esitetty kysymyksiä, joiden avulla vanhempi voi samalla, kun on oikealla tavalla kiinnostunut nuoren asioista, myös vahvistaa harjoituksen vaikutusta.

Suoritusohjeet

- Tutustukaa esitettyihin kysymyksiin ja keskustelkaa niistä harjoitusten jälkeen sopivina hetkinä. Älkää ottako liian montaa kysymystä kerralla, vaan luokaa lyhyitä, hyvältä tuntuvia keskusteluhetkiä.

Kysymyksiä kysyttäväksi harjoituksen jälkeen:

- "Oliko sinulla kivaa tänään? Mitkä asiat olivat sellaisia, jotka tekivät harjoituksesta kivan (tai jos harjoitus ei ollut kiva, niin mitkä harjoituksen osat tai asiat kuitenkin olivat kivoimmat)?"
- "Missä asioissa onnistuit tänään parhaiten?"
- "Mitä luulet, mitkä asiat vaikuttivat siihen, että onnistuit juuri tuossa asiassa?"
- "Kerro jokin ohje, jonka sait valmentajalta tänään? Selittäisitkö, mitä se oikeastaan tarkoittaa, kun en itse niin hyvin ymmärrä lajia? Miten siinä suorituksessa kuuluu tehdä, jotta se onnistuu?"
- "Mitä uusia asioita olet viime aikoina oppinut tai missä vanhoissa asioissa olet edelleen edistynyt?"
- "Minkälainen suoritus tai asia sinulla on seuraavana tavoitteena oppia?"
- "Millä mielellä odotat seuraavaa harjoitusta/kilpailua? Mitä tänään kokemaasi hyödynnät siellä?"
- "Onko sinulla joitain asioita tällä hetkellä, joiden oppiminen tai tekeminen tuntuu jollain tavalla hankalalta? Oletko jutellut valmentajan kanssa siitä, mitä tekemällä se voisi vähitellen helpottua? Voisinko minä auttaa siinä jotenkin?"
- Liittyen edelliseen: "Mikä olisi jokin sellainen pienempi asia, välitavoite, jota voisi ensin tavoitella ja joka veisi hieman lähemmäs lopullista tavoitetta?"
- "Missä asioissa harjoituskaverisi onnistuivat erityisen hyvin tänään?"
- "Minkälaiset asiat ovat sinusta kussakin harjoituskaverissa kivoja?"
- "Kannustatteko toisianne harjoituksissa? Millä erilaisilla tavoilla teidän harjoituksissa voi kannustaa toista?"