

Huomaa pienet edistysaskeleet ja onnistumiset



Seuraavat viisi lajiharjoitusta



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Tavoitteena on oppia vielä paremmin huomaamaan omia pieniä onnistumisia, jotka vievät kohti suurempien tavoitteiden saavuttamista.
- Kun huomaa pieniä onnistumisiaan, harjoittelu on hauskaa, ja jaksaa koko ajan paremmin ja tehokkaammin edetä kohti kauempanakin olevia tavoitteita.
- Harjoitteen avulla oppii myös välitavoitteiden asettamista.

Suoritusohjeet

- Tehtävänäsi on asettaa sopivia, **pieniä** tavoitteita lajiharjoituksissa, ja tarkkailla ja huomata omia pieniä onnistumisia ja edistysaskeleita seuraavien viiden lajiharjoituksen ajan.
 - Esimerkkejä pienistä, sopivista tavoitteista voisivat olla:
 - ”Pyrin olemaan hermostumatta, vaikka en heti onnistuisi ponnistuksen korjaamisessa.”
 - ”Vedän vedot täysillä loppuun asti.”
 - ”Olen hyvä joukkueoveri tänään kaikkia kohtaan.”
- Kirjaa seuraavien viiden lajiharjoituksesi osalta alla olevaan lomakkeeseen ohjeen mukaiset asiat.
- Kirjaa tavoitteet mielellään aina jo ennen harjoitusta ja viimeistään sitten, kun olet saanut tietää, mitä teette harjoituksessa.
- Kirjaa huomioitasi onnistumisistasi mielellään jo harjoituksen aikana tai sitten mahdollisimman nopeasti harjoituksen jälkeen.
 - Esimerkkejä onnistumisen kirjaamisesta voisi olla:
 - ”En hermostunut, kun valmentaja korjasi taas ponnistustani.”
 - ”Muistin kiittää joukkuekaveria hyvästä suorituksesta.”
 - ”Treenasin loppuun asti täysillä, vaikka alkoi väsyttää.”

Kiinnitäthän huomiota myös pieniin asioihin, joissa vähänkin onnistut!

Mitä pienempiä onnistumisia ja edistysaskeleita kykenet huomioimaan,

sitä nopeammin edistyt kohti suurempaa tavoitettasi!



Onnistumisten tarkkailun ja tavoitteiden asettamisen päiväkirja viidelle harjoitukselle:

1. Harjoituksen päivämäärä: _____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel: _____
2. pieni askel: _____
3. pieni askel: _____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

2. Harjoituksen päivämäärä: _____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel: _____
2. pieni askel: _____
3. pieni askel: _____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

3. Harjoituksen päivämäärä: _____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel: _____
2. pieni askel: _____
3. pieni askel: _____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

**4. Harjoituksen päivämäärä:** _____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel: _____
2. pieni askel: _____
3. pieni askel: _____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:

5. Harjoituksen päivämäärä: _____

Etukäteen asettamani kolme pientä tavoitetta, joiden tiedän tässä harjoituksessa toteutuessaan olevan pieniä askeleita ja onnistumisia kohti suurempaa tavoitettani:

1. pieni askel: _____
2. pieni askel: _____
3. pieni askel: _____

Huomaamani onnistumiset yllä olevissa tavoitteissa ja muissakin asioissa tänään:
