

Tunnista tavoitteen haastavuus



n. 5 minuuttia lajiharjoituksen alussa ja lopussa



Paperia ja kynät

Tavoitteet

- Harjoitus auttaa urheilijaa tunnistamaan asettamiensa tavoitteiden haastavuuden, ja opettaa siten asettamaan ihanteellisesti motivoitumista ja kehitystä tukevia tavoitteita.
- Harjoitus opettaa myös haasteiden kohtaamista ja pitkäjänteisyyttä.

Suoritusohjeet

Listaa paperille neljä erilaista tavoitetta koskien alkavaa harjoitusta:

1. *Tavoite, joka toteutuu täysin varmasti harjoituksessa.*
2. *Tavoite, joka vaatii tavallisen laadukasta harjoittelua toteutuakseen.*
3. *Tavoite, joka vaatii erityisen hyvää harjoittelua toteutuakseen.*
4. *Tavoite, jonka pitäisi olla liian haastavan toteutuakseen vielä tässä harjoituksessa.*

2. Tavoitteet voivat liittyä esimerkiksi lajitekniikkaan, toistomääriin, harjoittelun laatuun, toisten kannustamiseen, keskittymiseen, nollaamiseen, sitkeyteen jne.
3. Jos mahdollista aseta paperi, jolle tavoitteet on kirjattu, harjoituksen ajaksi näkyville.
4. Harjoituksen lopuksi tarkastele yhdessä valmentajasi tai harjoituskavereidesi kanssa, mitkä tavoitteet saavutettiin.

Vinkkejä!

Harjoitus antaa hyvän mahdollisuuden pohtia ja keskustella yhdessä siitä, kuinka tärkeää on asettaa itselleen sopivan haastavia tavoitteita sekä siitä, kuinka on myös ok, että jotain tavoitetta ei heti saavuteta.

Harjoitus auttaa myös oivaltamaan, että päivät ovat erilaisia ja tavoitteiden asettamisella voi esimerkiksi helpottaa motivoitumista harjoitukseen myös sellaisena päivänä, kun into ei itsestään ole korkeimmillaan.

Harjoitus on hyvä toistaa viidestä kymmeneen kertaa eri harjoitusten yhteydessä.