

## Harjoitukseen valmistautumisen tarkkailutehtävä



Ennen harjoitusta muutama minuutti



Haluttaessa lyhyt keskustelu

### Tavoitteet

- Urheilija oppii virittäytymään tulevaan harjoitukseen ja itsetuntemus paranee.
- Harjoittelun laatu paranee ja keskittyminen tehostuu.

### Suoritusohjeet

1. Ennen harjoituksen alkamista, pohdi itsekseesi tai yhdessä harjoituskaverisi kanssa, **millä tavoin olet tänään valmistautunut** nyt alkavaan harjoitukseen.
2. Voit halutessasi pohtia tai keskustella kaverisi kanssa pienen hetken siitä, mitä hyötyä hyvästä valmistautumisesta ylipäätään voisi olla.

*Esimerkiksi: kun on miettinyt syömisensä, on sopiva energiataso ja jaksaa keskittyä, jolloin tulee hyviä suorituksia ja harjoittelu on kivaa, jaksaa paremmin ja pidempään jne.*

3. Ennen seuraavaa harjoituskertaa, tehtäväsi on tarkkailla omaa valmistautumistasi erityisen huolellisesti tai ainakin huolellisemmin kuin yleensä.
4. Seuraavalla harjoituskerralla kerro havainnoistasi valmentajalle tai harjoituskavereillesi:
  - *Miten sinä nyt valmistauduit harjoitukseen kun tehtäväsi oli tarkkailla itseäsi huolellisemmin?*
  - *Minkälainen harjoitusvire on tällä kerralla, mikä auttoi hyvään vireeseen ja mikä ehkä on haitannut harjoitusvireen nousua?*
  - *Miten voisit jatkossa vielä tehokkaammin valmistautua harjoituksiin?*
  - *Voisiko valmentajasi tai jotkut muut henkilöt vaikuttaa jollain tavoin myönteisesti siihen, että olisit mahdollisimman hyvässä vireessä aina harjoitusten alkaessa?*

Kerro tarvittaessa ja halutessasi toiveistasi valmentajallesi tai muille henkilöille, ja tehkää yhteisiä sopimuksia ja lupauksia liittyen harjoituksiin valmistautumiseen.

**Päätä toteuttaa harjoitetta ja tarkkailla valmistautumistasi säännöllisesti, esimerkiksi joka maanantai tai kerran kuukaudessa.** Näin harjoituksiin valmistautumisesi kehittyy vähitellen alkaessasi huomioida hyvän valmistautumisen hyödyt itsellesi: tulee tehokkaita ja hyviä harjoituksia!