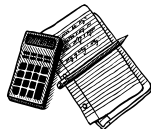


Epäonnistumisten ja virheiden käsittely



20-30 minuuttia ryhmittäin tai yksin,
voi suorittaa osissa



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Harjoituksen tavoitteena on motivoida urheilijaa kohtaamaan harjoitteluun ja kilpailemiseen liittyvät haasteet luonnollisena osana urheilua ja siinä kehittymistä.
- Kysymykset auttavat selkiinnyttämään ajatuksia ja suhtautumistapoja virheiden ja epäonnistumisten merkitykseen.
- Vinkit antavat käytännön työkaluja virheiden ja epäonnistumisten käsittelyyn.

Suoritusohjeet

1. Katso youtubesta video: Michael Jordan -- "Failure"
2. Keskustele parin kanssa, mitä ajatuksia ja tunteita video sinussa herätti.
3. Vastaa alla oleviin kysymyksiin.
4. Valitse lopuksi NOLLAUKSEN VINKKILISTASTA kaksi sinulle sopivinta tapaa, joita testaat virheen tai epäonnistumisen sattuessa.

Kysymykset:

1. Aloita määrittelemällä seuraavat käsitteet. Kirjaa siis ylös, mitä juuri sinä itse ajattelet kyseisten sanojen tarkoittavan urheilussasi.

Epäonnistuminen:

Onnistuminen:

Virhe:

**Virheetön:**

2. Miten virheet ja epäonnistumiset vaikuttavat sinuun?

3. Onko virheiden ja epäonnistumisten käsittelyssä eroa koulu- ja urheilu- ja kilpailusuoritusten välillä, ja jos on niin miten ne ilmenevät?

4. Millaisia keinoja sinulla on virheiden ja epäonnistumisten käsittelyyn?

NOLLAUKSEN VINKKILISTA**Epäonnistumisen tai virheen jälkeen...**

1. Tilanteen tiedostaminen ja oman asenteen valinta: "näitä sattuu kaikille, miten nyt olisi viisainta jatkaa harjoitusta/peliä" → WHAT IS IMPORTANT NOW?
2. Tunteen tunnistaminen (ärsyttää!) ja sen ulos puhaltaminen (toista kolme kertaa).
3. Tilanteen nollaaminen ottamalla kolme askelta taaksepäin ja mielikuvissa virheestä irti päästäminen.
4. Uuden keskittymiskohteen miettiminen "nyt keskityn puolustuksessa vahvoihin käsiin".
5. Ajatus siitä, että virheen jälkeen on mahdollisuus näyttää kuinka hyvin hermot pysyvät kasassa kun jatkaa vain harjoitusta/peliä omalla hyvällä suorituksella.
6. Virheen analysointi harjoituksen tai ottelun jälkeen ajatuksella, mitä voin oppia tapahtuneesta.
7. Valmentajalle, kaverille tai vanhemmalle puhuminen.
8. Tilanteen hyväksyminen ja energian säästäminen seuraavaan suoritukseen itseruoskinnan sijaan.