

Taitava tavoitteenasettelu: aikavälit ja toimintasuunnitelmat



Lajiharjoituksessa 30-45 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Harjoitus auttaa urheilijaa oppimaan ja kokeilemaan, miten tavoitteita asetetaan eri aikaväleille.
- Harjoitus auttaa urheilijaa oivaltamaan, miten yhdelle päivälle asetetut tavoitteetkin johtavat pitkän tähtäimen tavoitteiden saavuttamiseen.
- Motivoituminen laadukkaaseen arkiharjoitteluun.

Suoritusohjeet

1. Kirjaa seuraavalla sivulla olevaan taulukkoon itsellesi kunkin eri aikavälin tavoite.
2. Arvioi, minkälaiset asiat voivat olla haasteinasi.
3. Laadi sitten käytännönläheinen toimintasuunnitelma, jonka toteuttamalla saavutat tavoitteen.

Säilytä lomake niin, että voit useasti palata tarkastelemaan toimintasuunnitelmiasi ja arvioimaan niiden etenemistä.

Tavoitteet ja toimintasuunnitelmat

Tavoite	Haastavuus ja haasteet	Toimintasuunnitelma
Visio urheilijana		
3-5 vuoden tavoite:		
Vuositavoite:		
Kausitavoite:		
Kuukausitavoite:		
Viikkotavoite:		
Päivätavoite:		
Seuraavan harjoitteen tavoite:		