Harjoite 4: Toimintasuunnitelma itseluottamuksen harjoittamiseksi

Yksilöllisesti 20-60 minuuttia

Harjoituslomake ja kynä

Tavoitteet

- Taitavuus säädellä ja harjoittaa omaa itseluottamuksen kokemusta niin, että se säilyy tasaisemmin korkeana.

Suoritusohjeet

Jos olet suorittanut TrainingFocuksen itseluottamuksen perustaitojen harjoituksen 6: Milloin koen itseluottamusta, teit lopuksi yhteenvedon asioista, tilanteista ja tunteista, joita sinun kokemukseen hyvästä itseluottamuksesta liittyy. Lisäksi olet mahdollisesti itseluottamuksen perustaitojen Harjoituksessa 5 tarkkaillut ja kirjannut harjoituspäiväkirjaan merkintöjä siitä, milloin ja miksi koet hyvää itseluottamusta.

Kirjaa nämä asiat, tilanteet ja tunteet vielä tämän harjoituksen aluksi alla oleville riveille, jotta sinun on helppoa palata tarkastelemaan niitä toimintasuunnitelmaa laatiessasi. Mitä yksityiskohtaisemmin tiedät, mitä tunteita, asioita, ajatuksia ja tilanteita hyvään itseluottamuksen kokemukseesi liittyy, sitä tehokkaammin ja varmemmin pystyt kehittämään itseluottamustasi jatkossa. Jos et ole harjoitellut aiemmin mainittuja harjoituksia, aloita tämä harjoitus pohtimalla alleviivattua asiaa tarkasti ennen kuin jatkat eteenpäin.

_____
_____
_____
_____
_____
_____

© SPORTFOCUS

Toimintasuunnitelmien laadinta

Laadi nyt toimintasuunnitelmat itseluottamuksesi harjoittamiseksi. Tee se kahdella tavalla. Ensin suunnittele, miten toistat itseluottamukseesi myönteisesti vaikuttavia asioita jatkossa yhä useammin. Toiseksi tee vielä tarvittaessa erityinen toimintasuunnitelma tilanteisiin, joiden tiedät olevan itseluottamuksellesi haasteellisia.

1. Myönteisesti vaikuttavien asioiden toistaminen

Itseluottamuksen kokemuksesi tulevat jatkossa lisääntymään ja voimistumaan tehokkaasti, jos pystyt lisäämään niiden asioiden, tunteiden ja tilanteiden määrää harjoittelussasi ja kilpailemisessasi, jotka jo nyt vaikuttavat myönteisesti itseluottamukseesi.

Katso siis vuorollaan jokainen asia, jonka olet kirjannut. Laadi alle suunnitelma, miten voit toimia, jotta tämä asia, tunne, tilanne tai ajatus tulee toistumaan entistä useammin urheiluusi liittyvissä tilanteissa. Pyri siis siirtämään jo nyt hyvään itseluottamukseen liittyviä asioita tämän hetkiseen urheilemiseesi.

***Esimerkki 1**.*

Jos olet huomannut, että koet itseluottamuksen tunteita matematiikan tunneilla, mieti ensin, mistä se voisi johtua. Huomaat, että matematiikan tunneilla sinulla on tunne, että olet kiinnostunut oppimaan yhä enemmän ja koet, että sinulla on siihen mahdollisuuksia. Näin ollen toimintasuunnitelma voisi olla, että kysyt valmentajalta tai pohdit itse vielä hieman tarkemmin, miten lajin tekniikka tai taktiikka rakentuu ja miten sinun kehittymisesi siinä tulee todennäköisesti rakentumaan. Tämän jälkeen tarkistat, että sinulla on tunne, että suunnitelma on realistinen, jolloin voit suhtautua siihen samalla tavoin kuin matematiikan opiskeluun. Tämän jälkeen pyrit tietoisesti harjoituksissa toteuttamaan samaa olotilaa kuin matematiikan tunneilla ja totuttautumaan näin itseluottamuksen tunteeseen myös harjoituksessa.

***Esimerkki 2**.*

Olet huomannut, että tietyn valmentajan harjoituksissa koet enemmän itseluottamusta kuin toisen valmentajan harjoituksissa. Asiaa tarkastellessasi huomaat, että alkuverryttelyn aikana sinulla on rauhallisempi olo sen valmentajan harjoituksissa, joissa koet enemmän itseluottamusta. Toimintasuunnitelma on näin ollen pyrkiä tietoisesti vastaavaan rauhallisuuteen myös toisen valmentajan harjoitusten alkuverryttelyssä.

© SPORTFOCUS

Omat toimintasuunnitelmasi:

1. Minulle tärkeä, itseluottamuksen tunteen aikaansaava asia, tunne, ajatus tai tilanne:

_____

Suunnitelma, miten saan tämän toistumaan nykyisessä tilanteessa mahdollisimman usein:

_____

_____

_____

2. Minulle tärkeä, itseluottamuksen tunteen aikaan saava asia, tunne, ajatus tai tilanne:

_____

Suunnitelma, miten saan tämän toistumaan nykyisessä tilanteessa mahdollisimman usein:

_____

_____

_____

3. Minulle tärkeä, itseluottamuksen tunteen aikaan saava asia, tunne, ajatus tai tilanne:

_____

Suunnitelma, miten saan tämän toistumaan nykyisessä tilanteessa mahdollisimman usein:

_____

_____

_____

4. Minulle tärkeä, itseluottamuksen tunteen aikaan saava asia, tunne, ajatus tai tilanne:

_____

Suunnitelma, miten saan tämän toistumaan nykyisessä tilanteessa mahdollisimman usein:

_____

_____

_____

5. Minulle tärkeä, itseluottamuksen tunteen aikaan saava asia, tunne, ajatus tai tilanne:

_____

Suunnitelma, miten saan tämän toistumaan nykyisessä tilanteessa mahdollisimman usein:

_____

_____

_____

© SPORTFOCUS

2. Toimintasuunnitelmat haastaviin tilanteisiin

Kun suunnittelee etukäteen, miten aikoo itseluottamusta usein haastavassa tilanteessa toimia, on helpompaa ja todennäköisempää toimia mahdollisimman tarkoituksenmukaisella tavalla. Tällöin suoritus häiriintyy mahdollisimman vähän, vaikka itseluottamus horjahtaisikin.

Laadi nyt tarvittaessa vielä erityinen suunnitelma itseluottamuksen kokemustasi voimakkaasti haastaviin tilanteisiin.

***Esimerkki**: Itseluottamus tuntuu horjuvan erityisesti silloin, kun tietää etukäteen vastustajan olevan heikompi kuin itse ja alkaa pelottaa, että mitä jos sittenkin häviää, se on noloa. Olet huomannut, että itseluottamuksen kokemiseen itselläsi liittyy kiinnostuksen ja omien kehittymismahdollisuuksien kokeminen sekä rauhallisuus alkuverryttelyssä. Laadit suunnitelman, jonka mukaan seuraavalla kerralla, kun vastassa on itseä heikommaksi arvioitu vastustaja, pysyttelet tietoisesti rauhallisena alkuverryttelyssä hengittäen muutaman kerran rauhallisesti syvään, jos huomaat hermostumisen merkkejä. Lisäksi päätät tietoisesti suhtautua turnaukseen ja otteluun kiinnostuksella ajatellen, että on hienoa, että sinut on sijoitettu vastustajaa korkeammalle, sillä se kertoo kehittymismahdollisuuksista riippumatta siitä, miten tämä ottelu sujuu. Pyydät valmentajaasi tai kaveriasi muistuttamaan itseäsi tästä, jos he huomaavat sinun hermoilevan.*

Omat toimintasuunnitelmasi itseluottamustasi haastaviin tilanteisiin

1. Itseluottamustani haastava tilanne:

_____

Toimintasuunnitelma:

_____

_____

2. Itseluottamustani haastava tilanne:

_____

Toimintasuunnitelma:

_____

_____

3. Itseluottamustani haastava tilanne:

_____

Toimintasuunnitelma:

_____

_____

© SPORTFOCUS