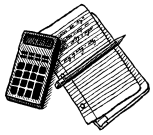
Harjoite 3: Tarkastele ominaisuuksiasi tarkemmin

Lajiharjoituksessa n. 20 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Laajentaa näkökulmia koskien omia kehittymisen kohteita.
- Harjoite on keskimmäinen osa urheilijan itsetuntemusta kehittävien harjoitteiden sarjaa, joka koostuu harjoitteista 2, 3 ja 4.

Suoritusohjeet

Ihmiset ovat yksilöitä, eli jokainen meistä on erilainen kuin kaikki muut. Tämä on hieno asia, ja urheilijan on hyvin tärkeää oppia arvostamaan itseään ja muita. Tähän taitoon perustuu suoritusten onnistumista tukeva urheilijan itseluottamus.

Tässä harjoituksessa tarkastellaan omia ominaisuuksia tarkemmin, sillä niissäkin ominaisuuksissa, jotka saattavat aluksi tuntua huonoilta, on aina paljon hyviä puolia.

Aloita harjoitus tarkastelemalla ominaisuuslistoja, jotka olet tehnyt edellisessä harjoituksessa (Harjoitus 2: Tutustu itseesi). Ympyröi listasta ne ominaisuudet, joihin et ole itsessäsi tyytyväinen ja joita haluat sen vuoksi itsessäsi kehittää. Valitse niistä enintään 10, ja kirjaa ne alla olevaan taulukkoon. Tämän jälkeen kirjaa viereiseen laatikkoon tämä sama ominaisuus muutettuna myönteiseksi, eli pohdi, mitä muuta kyseinen ominaisuus tarkoittaa kuin sitä, miten sen ensin ajattelit.

Esimerkiksi: *Tyytymätön = Tietää, mitä tarvitsee, uskaltaa ilmaista mielipiteensä*
Väsyvä = Osaa levätä, olla paikoillaan ja kuunnella kehoaan.

© SPORTFOCUS

Ominaisuus, jota haluan kehittää	Ominaisuus muutettuna myönteiseksi

Osaat tämän harjoituksen jälkeen nyt tarkastella ominaisuuksiasi monipuolisemmin. Jokainen ominaisuutesi on tärkeä, ja kun työskentelet itsesi kanssa, pystyt kehittämään kaikkia ominaisuuksiasi hyvinvointiasi ja urheilemistasi tukeviksi.

Kirjaa lopuksi alla olevaan taulukkoon edellä tarkastelluista ominaisuuksista kaksi vielä kerran niin, että kirjaat viereen jonkin pienen asian tai toiminnan, jota alat tehdä, jotta saat ominaisuuden molemmat puolet käyttöön.

Esimerkiksi: *Tyytymätön:* *Kun valmentaja sanoo jonkin tehtävän, kokeilen sitä mielenkiinnolla, vaikka tuntuisi, että se ei sovi minulle.*

Väsyvä: *Kun seuraavan kerran tuntuu, että en jaksa, teen vain ensin meneillään olevan asian täysillä loppuun ajattelematta sitä, mitä sen jälkeen teen.*

Ominaisuus, jota haluan kehittää	Pieni asia tai toiminta, jonka teen harjoittaakseni ominaisuutta

© SPORTFOCUS