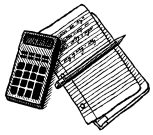
Harjoite 4: Tarkastele vahvuuksiasi tarkemmin

Lajiharjoituksessa 10 - 30 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Kiinnittää huomio myös vahvuuksien edelleen kehittämiseen.
- Harjoite on viimeinen osa urheilijan itsetuntemusta kehittävien harjoitteiden sarjaa, joka koostuu harjoitteista 2, 3 ja 4.

Suoritusohjeet

Harjoituksessa 3 tarkasteltiin tarkemmin niitä ominaisuuksia, jotka koetaan kehittämisen kohteiksi. Tässä harjoituksessa tarkastellaan vahvuuksia sekä sitä, miten niitä voi entisestään kehittää ja ylläpitää.

Tarkastele Harjoituksessa 2 (Tunne itsesi) tekemiäsi ominaisuuslistoja.

Valitse ja kirjaa alla olevaan taulukkoon listasta kymmenen ominaisuutta, joihin olet itsessäsi tyytyväinen. Valitse ominaisuuksia, jotka koet omiksi vahvuuksiksi ja tärkeiksi ajatellen onnistumistasi urheilijana. Kirjaa sen jälkeen ominaisuuden viereen tapa, jolla tämä ominaisuus vie sinua eteenpäin urheilijana.

Esimerkiksi:	*Tyytyväinen:*	*Tyytyväisyys helpottaa minua pysymään hyvällä mielellä ja siten harjoittelemaan laadukkaasti.*
	Kestävä, sitkeä:	*Kestävyys auttaa minua olemaan lannistumatta ja niinpä saavutan lopulta haastavatkin tavoitteeni.*

© SPORTFOCUS

Ominaisuus, johon olen tyytyväinen; vahvuuteni	Miten tämä ominaisuus vie minua eteenpäin urheilijana

Kirjaa lopuksi vielä alla olevaan taulukkoon ainakin kahden, mielellään vaikka kaikkien yllä tarkastelemiesi vahvuuksien osalta jokin asia tai toiminta, jonka avulla kehität edelleen vahvuuksiasi yhä voimakkaammiksi. Pohdi asiaa myös siltä kannalta, että miten toimit, ettei vahvuutesi käänny jollain tavoin huonoksi. Esimerkiksi liika tyytyväisyys voisi johtaa siihen, ettei jaksa tai uskalla kertoa valmentajalle, mitä haluaisi harjoituksissa harjoitella.

Esimerkiksi: *Tyytyväinen:* *Tarkkailen jatkossakin, että harjoittelen laadukkaasti. Kiinnitän myös huomiota siihen, että en ole aina liian tyytyväinen, vaan kerron valmentajalle, mitä ajattelen tarvitsevani.*

Kestävä, sitkeä: *Nautin kovasta harjoittelusta, mutta varon ylikuormittumista.*

Vahvuuteni	Miten toimin, jotta vahvuuteni edelleen kehittyy

© SPORTFOCUS