

2. Minäpystyvyys

- Yksilön käsitykset omista kyvyistään ja mahdollisuuksistaan suoriutua tietyistä tehtävistä
- Minäpystyvyyssuskomukset voivat muodostua melko pysyviksi, mutta ne ovat silti tilannesidonnaisia ja muovautuvia
- Käsitykset minäpystyvyydestä vaikuttavat siihen millaisia **tavoitteita yksilö itselleen asettaa, millaisiin tehtäviin hän tarttuu** ja miten tämä reagoi onnistumisiin tai epäonnistumisiin.

TEHTÄVÄ: *Millaisena näet itsesi jalkapalloilijana?*

Muistele jotakin kohtaamaasi haastetta, tilannetta tai vastoinkäymistä jalkapallossa.

1. *Mikä se oli?*
2. *Millaisia riskejä haasteisiin liittyi ja kuinka onnistuit välttämään altistumista niille?*
3. *Mitä voimavaroja aktivoit, mitä ja miten? (Esim. sisäinen puhe, muistikuvat tai tunteet)*
4. *Turvauditko turvaverkkoihin, mihin ja miten? (Joukkue, valmennus tai perhe)*

2. Minäpystyvyys

1. Katso Zlatanin top 10 maalit
2. Pohdi miksi Zlatan onnistui?
3. Millaisena tilanteet näyttäytyivät Zlatanille ja miksi?
4. Voiko minäpystyvyys olla joskus liian korkea? (Perustele)

https://www.youtube.com/watch?v=OfS5MI_3_WE

