

4. Optimismi

- Realistinen optimismi on myönteistä ajattelua. Se on positiivista asennoitumista tulevaisuuteen, mutta kuvaa suhtautumista myös tähän hetkeen ja menneisyyteenkin.
- Optimismi jalkapallossa voisi tarkoittaa: Pelaaja näkee oman tulevaisuutensa valoisana ja näin uskoo siihen, että pääsee kohti tavoitteitaan.
- Vaikeanakin päivänä näkee tulevaisuuden valoisana!

<https://www.youtube.com/watch?v=HFXASv2ISfQ>

Katso klippi ->

Pohdi:

- Mitkä ovat tavoitteesi jalkapalloilijana?
- Uskotko omiin tavoitteisiin? Miten tämä näkyy?
- Oletko kertonut kenellekään ääneen tavoitteistasi?



4. Optimismi (tehtävä)

1 Mieti jokin tarpeeksi haastava, mutta aseta realistinen tavoite itsellesi kesää varten.

- Tarpeeksi haastava tavoite on sellainen, jonka eteen joudut ponnistelemaan, muttet liiaksi.
- Realistinen tarkoittaa sitä, että saat sen tehtyä esimerkiksi kesän aikana ja ilman turhaa painetta.
- Kirjoita tavoitteesi ylös.

2. Seuraavaksi pilko tavoite saavutettaviin välitavoitteisiin.

- Kirjoita nämä välitavoitteet ylös (noin kolme)

3. Mistä aloitat ja miten jatkat siitä eteenpäin? Suunnittele ja kirjaa yksi tai useampi polku kohti ensimmäistä välitavoitettasi.

4. Lopuksi kirjaa ylös myös kuinka tärkeäksi koet välitavoitteesi saavuttamisen ja miksi?

5 Entä millaiset odotukset sinulla on omasta onnistumisestasi? Mitä tekijöitä tunnistat tähän vaikuttavan?