

Oppijan ja ajattelijan taidot:

Mindset + Itsepuhe

2.2 KORIPALLOVALMENTAJAN JATKO-OPINNOT

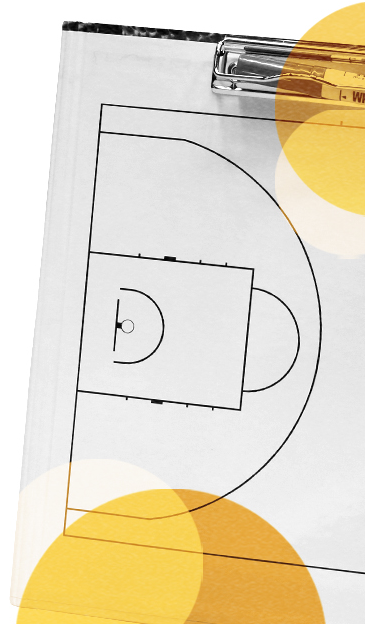


Mindset + Itsepuhe

Tavoitteet

**TAPA AJATELLA ON HARJOITELTAVA ASIA JA VIETÄVISSÄ
JOUKKUEEN ARKEEN**

KÄYTÄNNÖN ESIMERKIT



Mindset check up

TÄYTÄ MINDSET CHECK UP

LASKE PISTEESI

ESITTELE OMAT TULOKSESI PARILLE



FIXED MINDSET

MINDSET CHARACTERISTICS

GROWTH MINDSET

SET - YOU HAVE WHAT
YOU HAVE

SKILLS+INTELLIGENCE

CAN BE GROWN AND
DEVELOPED

HOW THEY LOOK
PERFORMANCE FOCUS

MAIN CONCERN

LEARNING / GETTING BETTER
PROCESS FOCUS

SOMETHING YOU DO
WHEN YOU'RE NOT GOOD

EFFORT

AN IMPORTANT PART OF
LEARNING

GIVE UP / CHECK OUT

CHALLENGES

PERSEVERE / WORK THROUGH
IT - SHOW MORE GRIT

TAKE IT PERSONAL
GET DEFENSIVE

FEEDBACK

LIKE IT / USE IT TO LEARN

HATE THEM / TRY
TO AVOID MAKING THEM

MISTAKES

TREAT THEM AS A LEARNING
OPPORTUNITY

Carol Dweck: Mindset



Fixed Mindset – muuttumattomuuden asenne:

Ihminen olettaa ominaisuuksiensa olevan muuttumattomia

Jokainen vastaan tuleva haaste on testi

Pitävät vaivannäköä ja haasteita vältettävänä

Välttävät negatiivista palautetta ja kokevat muiden menestyksen uhkana

Carol Dweck: Mindset



Growth Mindset – Kasvun asenne

Lähtee siitä, että ominaisuudet ovat muokattavissa

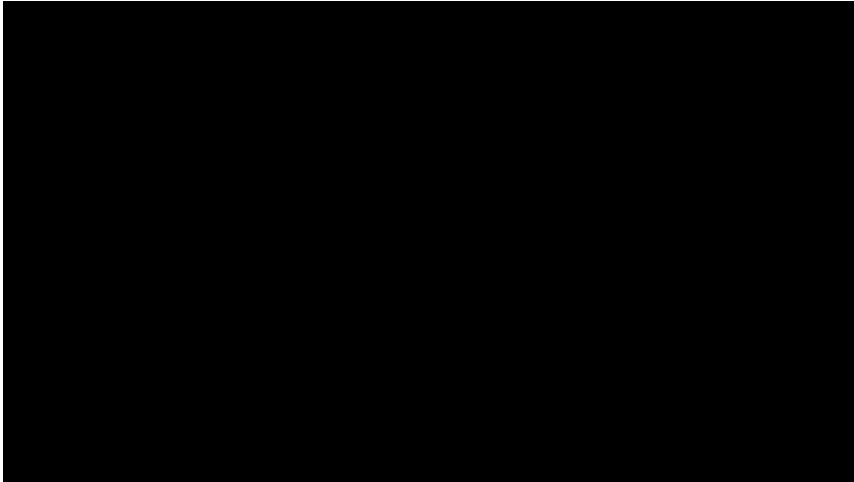
Uskot, että pystyt aina kehittymään harjoituksen ja kokemuksen kautta

Jokainen haaste on oppimiskokemus

Tutkimukset osoittavat, että asenne on aivan keskeinen menestystekijä – paljon keskeisempi, kuin lähtötilanteessa vallitseva lahjakkuus.

Mindset

Kasvun asenteen vaikutus oppimiseen



1. KATSO VIDEO JA KIRJAA YLÖS 3 – 5 ASIAA LIITTYEN **KASVUN ASENTEN VAIKUTUKSISTA OPPIMISEEN**
2. KESKUSTELE HUOMIOISTASI PARIN KANSSA
3. MUODOSTAKAA YHDEN LAUSEEN MITTAINEN ”AJATUS OPPIMISESTA”

Itsepuhe

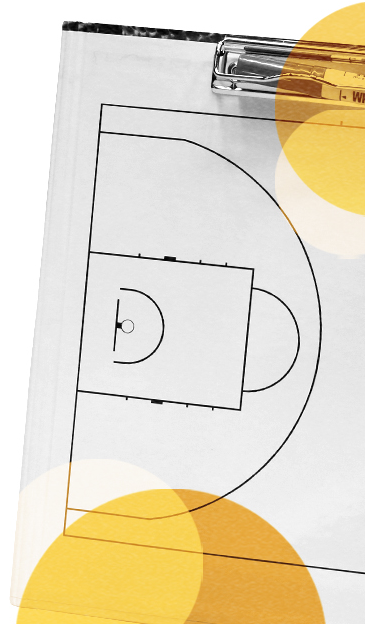
Määrittelyä

MYÖNTEINEN ITSEPUHE **VAHVISTAA ITSELUOTTAMUSTA.**
TÄRKEINTÄ ON YMMÄRTÄÄ **AJATUSTEN JA SUORITUSTEN**
VÄLINEN YHTEYS.

REALISTISEN **POSITIIVISET AJATUKSET JOHTAVAT**
POSITIIVISEEN LOPPUTULOKSEEN.

ITSEPUHEEN AVULLA ON MAHDOLLISTA **SÄÄDELLÄ**
VIREYSTILAA JA KESKITTYMISTÄ.

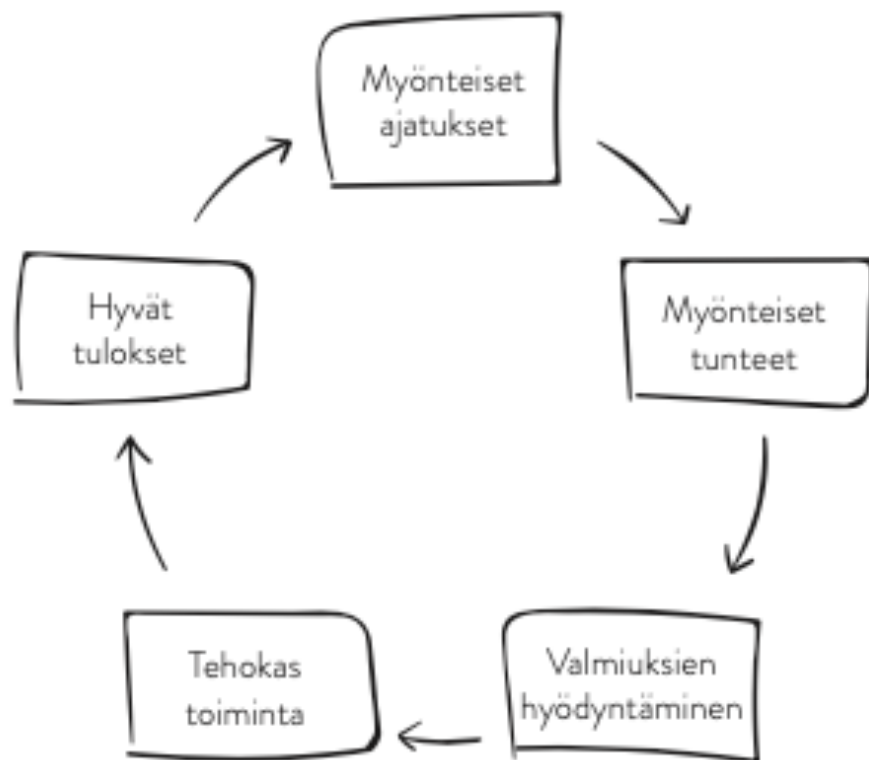
ON TÄRKEÄÄ **TUNNISTAA JÄLKIKÄTEEN ITSEPUHELUKAAVOJA,**
JOTTA NIITÄ PYSTYY MUUTTAMAAN.



ITSEPUHELUN KOHDE	NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN
PERFEKTIONISMI	MINUN TÄYTYY VAKIINNUTTAA PAIKKANI JOUKKUEESSA.	
KATASTROFI	URANI LOPPUU TÄHÄN.	
ARVO JA ITSETUNTO	OLEN SURKEA TYYPPI.	
HENKILÖITYMINEN	HÄPÄISIN KOKO PORUKAN.	
HARHALUULO OIKEUDENMUKAISUUDESTA	EN YMMÄRRÄ, MIKSI SUORITUSYMPÄRISTÖN HÄIRIÖTEKIJÖIHIN ON NIIN VAIKEA TOTTUA.	
SYTTTELEMINEN	YHTEISTYÖ JOUKKUEKAVEREIDEN KANSSA EI TAASKAAN TOIMINUT.	
KAIKKI TAI EI MITÄÄN	NYT TOIMIN KUTEN OLIN SUUNNITELLUT, OLIPA TILANNE MIKÄ TAHANSA.	
YLEISTYKSET	OLEN HUONO KESKITTYMÄÄN.	

ITSEPUHELUN KOHDE	NEGATIIVINEN	POSITIIVINEN
PERFEKTIONISMI	MINUN TÄYTYY VAKIINNUTTAA PAIKKANI JOUKKUEESSA.	NYT KESKITYN OMIIN VAHVUUKSIINI.
KATASTROFI	URANI LOPPUU TÄHÄN.	TÖPEKSIIN, MUTTA SAINPAHAN MELKOISEN OPPITUNNIN.
ARVO JA ITSETUNTO	OLEN SURKEA TYYPPI.	PITÄÄ HARJOITELLA ENEMMÄN.
HENKILÖITYMINEN	HÄPÄISIN KOKO PORUKAN.	TEIN PARHAANI, JATKOSSA HARJOITTELEN ENEMMÄN PARANTAAKSENI HEIKKOUKSIANI.
HARHALUULO OIKEUDENMUKAISUUDESTA	EN YMMÄRRÄ, MIKSI SUORITUSYMPÄRISTÖN HÄIRIÖTEKIJÖIHIN ON NIIN VAIKEA TOTTUA.	TÄLLAISISSA PAIKASSA TOIMIMISESTA AION HANKKIA LISÄÄ KOKEMUSTA.
SYTTTELEMINEN	YHTEISTYÖ JOUKKUEKAVEREIDEN KANSSA EI TAASKAAN TOIMINUT.	NYT MINUN PITÄÄ KESKITTÄÄ OMAAN MYÖNTEISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN.
KAIKKI TAI EI MITÄÄN	NYT TOIMIN KUTEN OLIN SUUNNITELLUT, OLIPA TILANNE MIKÄ TAHANSA.	PIDÄN PÄÄNI KYLMÄNÄ JA TEEN TILANTEEN MUKAISET RATKAISUT, KUN ON SEN AIKA.
YLEISTYKSET	OLEN HUONO KESKITTÄMÄÄN.	SUORITUKSIIN VALMISTAUTUESSANI KESKITYN OLENNAISEEN.

Itsepuhe



Positiivisen ajattelun noidankehä