



ILMASIRKUS

Kilpailijan näkökulmia tavoitteellisuuteen

Teemu Hietakari, Simo Leminen, Jani Lyttinen



ILMASIRKUS

- CF 2-way sekvenssijoukkue
- Perustettu 2002
- 2007 alkaen 2-wayta

- 14 Suomen mestaruutta
- 12 Suomen ennätystä

- 8 kertaa arvokilpailuissa,
paras sijoitus EM 4. ja
3xMM 6.

Tavoitteellisuus

- “Selkeiden saavutettavissa olevien päämäärien asettamista ja työn tekemistä systemaattisesti niiden saavuttamiseksi”





Motivaatio

- Mikä motivoi?
 - Saavutus- vai oppimisorientaatio?
 - Eli ulkoinen vai sisäinen motivaatio?



Miksi ei..?

- Puute selkeistä tavoitteista
- Motivaation puute
- Epävarmuus omista taidoista tai keinoista
- Painopisteen puute (muut asiat)
- Pelko epäonnistumisesta
- Mukavuusalueella pysyminen

Miksi kilpailla?

- Konkreettisia tavoitteita ja kehityksen mittaus
- Olla osana kilpailevaa yhteisöä
- Saa edustaa Suomea
- Ainutlaatuisia opettavaisia kokemuksia
- Hienoja tapahtumia



Miksi kilpailla?

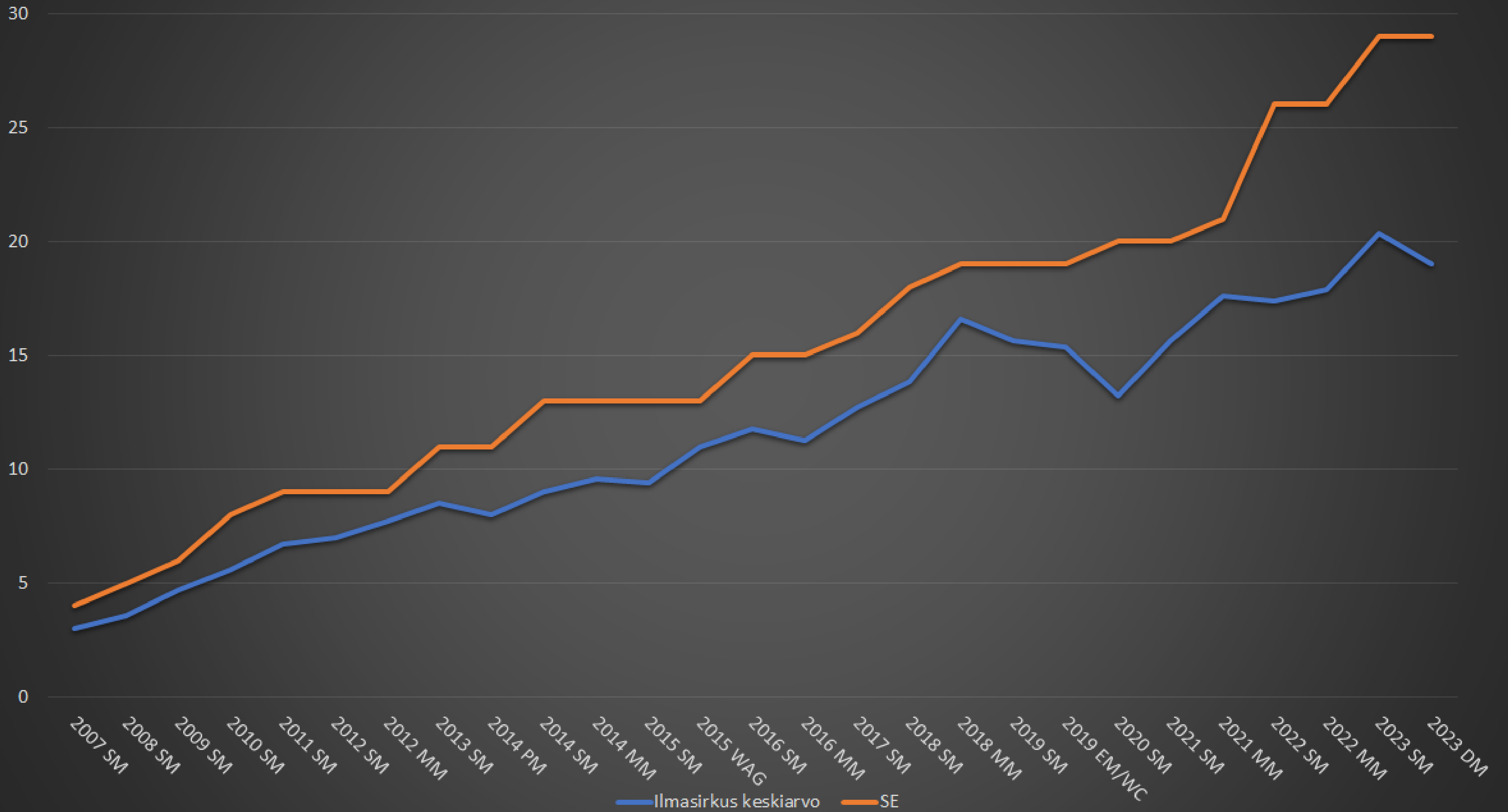
- “Kilpaileminen pilaa hyvän harrastuksen?”

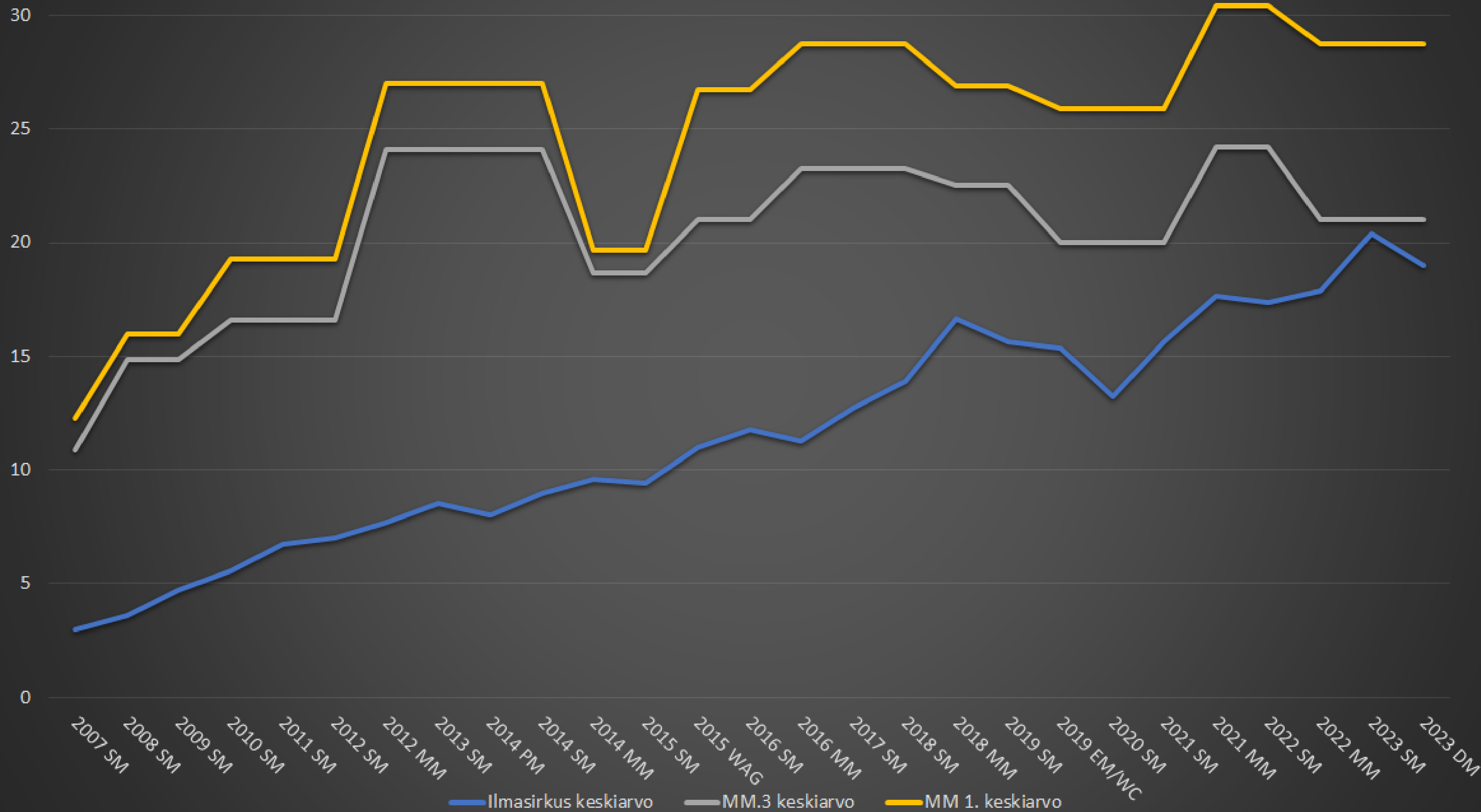


Kehittyminen?

- Tavoitteet yksittäisille hypyille
- Suorituksen pilkkominen osakokonaisuuksiin
- Mielikuvaharjoittelu ja onnistuneet toistot
- Välineet omaan tasoon sopivat







Kiitos!

 @Ilmasirkus

Turpaboogie 2024

Kuvat: Jani Lyttinen, Jussi Heinonen

UJRO

VERTEX
SKY SPORTS

