

SUORITUKSEN ANALYYSI

1. Kirjaa suorituksen tavoitteet (tee tämä mielellään jo ennen suoritusta, ja tarkenna jälkeen)

2. Pohdi, millä tavoin saavutit suoritukselle asetetut tavoitteet.

3. Herääkö sinulle jotain ajatuksia asetetuista tavoitteista nyt jälkikäteen? Olivatko ne sopivan haastavat tai riittävän monipuoliset tai onko jotain muuta, mitä haluat muistaa seuraavien suoritusten tavoitteita asettaessasi?

4. Mitä sellaista suorituksen aikana tapahtui, minkä haluat tapahtuvan samalla tavoin myös jatkossa?
 - a) Valmistautumisessa, psyykkisesti, fyysisesti, muun osa-alueen osalta
 - b) Suorituksen aikana, psyykkisesti, fyysisesti, muun osa-alueen osalta
 - c) Suorituksen jälkeen, psyykkisesti, fyysisesti, muun osa-alueen osalta

5. Kirjaa suunnitelma siitä, miten toimit käytännössä, jotta yllä olevat asiat toteutuvat myös seuraavassa suorituksessa.

6. Tapahtuiko suorituksessa jotain sellaista, mitä et haluaisi tapahtuvan jatkossa? Valmistautumisessa, suorituksen aikana tai sen jälkeen? Fyysisessä suoriutumisessa tai psyykkisessä suoriutumisessa?

7. Kirjaa lopuksi suunnitelma siitä, miten ei-toivottuihin asioihin tullaan kiinnittämään heti huomiota. Pyydä tarvittaessa valmentajaa, opettajaa, esimiestä tai vastaavaa henkilöä avuksi.