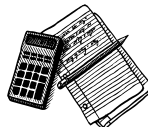


Urheilijan itseluottamukseen vaikuttaminen



Kysymyksiin vastaaminen 30-60 min



Harjoituslomake ja kynä

Tavoitteet

- Selventää itselleen valmentajana, minkälainen palaute ja valmennus parhaiten auttavat säilyttämään ja kehittämään urheilijan itseluottamusta.

Suoritusohjeet

- Vastaa alla oleviin kysymyksiin rauhassa asioita pohtien.

1. Alla on mainittu kaksi valmentajan toiminnassa kaikkein olennaisinta tekijää liittyen urheilijan itseluottamukseen:

- Urheilijan aito arvostaminen ihmisenä suorituksista ja menestymisestä riippumatta
- Myönteisen ja kannustavan palautteen antaminen liittyen urheilijan yrittämiseen, ponnisteluihin ja pieniinkin onnistumisiin kohti asetettuja tavoitteita.

Onko sinulla mielessä vielä jokin muu valmentamiseen liittyvä asia, jonka katsot olevan olennainen urheilijoidesi itseluottamuksen kehittymiseksi ja säilymiseksi?

2. Miten omassa valmennustyössäsi käytännössä näkyy aito arvostuksesi urheilijoihisi kohtaan ihmisenä, suorituksista riippumatta? Onko tämä vaikeampaa joidenkin urheilijoiden kohdalla verrattuna toisiin urheilijoihisi?

3. Muistatko tilanteita, jolloin aito arvostus on ollut vaikeaa säilyttää ja näyttää urheilijalle? Jos muistat tällaisia tilanteita, joita yleensä kaikki valmentajat työssään kokevat, miten muistat toimineesi ja toimisitko nyt samoin vai jotenkin toisin ajatellessasi asiaa näin jälkikäteen?

4. Mitä piirteitä erityisesti arvostat eri urheilijoissasi ihmisenä urheilun ulkopuolella?



5. Mitä piirteitä erityisesti arvostat eri urheilijoissasi urheilijoina?

6. Miten ajattelet oman tapasi antaa palautetta urheilijoille tukevan heidän itseluottamuksen kehittymistä ja säilymistä? Onko sinulla mielessä tiettyjä urheilijoitasi, joille palautteenannon tulee tapahtua tietyllä tavalla, jotta itseluottamus kehittyisi optimaalisesti?

7. Vastattuasi kysymyksiin, kirjaa vielä ylös omia kehittymistavoitteitasi koskien palautteenantamista ja urheilijoiden itseluottamuksen kehittymisen tukemista harjoitus- ja kilpailutilanteissa.

Onko mielessäsi vielä jotain, miten voisit toimia ja jatkaa toimintaasi, jotta urheilijasi oppisivat yhä useammin ja voimakkaammin tiedostamaan vahvuutensa, olemaan ylpeitä osaamisestaan, huomaamaan onnistumisensa, suhtautumaan neutraalisti ja innostuneesti kehittymistavoitteisiinsa ja arvostamaan itseään ainutlaatuisina ihmisinä ja persoonina?
