

## Urheilijan identiteetti



20-30 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

## Tavoitteet

- Harjoite ohjaa ja auttaa urheilijaa tutustumaan itseensä yhä paremmin sekä tunnistamaan omia vahvuuksiaan.

## Suoritusohjeet

*“Olemme kaikki erilaisia ja juuri siksi ainutlaatuisia. Ihmisenä ja urheilijana kasvaminen on jatkuva ja päättymätön prosessi, jonka myötä opimme tuntemaan itseämme aina vain paremmin ja paremmin. Näin voimme myös oppia säätämään omaa ajatteluamme sekä toimintaamme aina vain joustavammin ja meille sopivammilla tavoilla.*

*Lisäksi on urheilemisen nautinnon ja rentouden löytämisen kannalta keskeistä, että urheilija oppii erottamaan oman persoonansa suoriutumisestaan: huono suoritus ei tarkoita sitä, että urheilija olisi ihmisenä epäonnistunut.”*

1. Kirjaa ympyröihin ominaisuuksiasi. Keksi ainakin 5-10 asiaa molempiin ympyröihin.
  - a) Minä URHEILIJANA (esim. voimakas, notkea, ahkera)
  - b) Minä IHMISENÄ eli luonteenpiirteitäni (esim. ystävällinen, rauhallinen, huumorintajuinen)
2. Ympyröi ominaisuuksista ne piirteet, taidot ja tekijät, jotka ovat omia vahvuuksiasi.



a) MINÄ URHEILIJANA:

A large, empty, orange-outlined oval shape, intended for a student to write their response to the question "a) MINÄ URHEILIJANA:".

b) MINÄ IHMISENÄ

A large, empty, orange-outlined oval shape, intended for a student to write their response to the question "b) MINÄ IHMISENÄ".