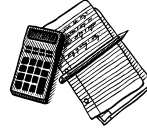


## Itsepuheen muokkaaminen suoritusta tukevaksi



Noin 15-30 minuuttia suunnitteluun ja toistaminen useissa tilanteissa



Harjoitelomake ja kynä

### Tavoitteet

- Harjoittaa urheilijan itsepuhetta sellaiseksi, että se tukee suorituksen onnistumista mahdollisimman hyvin.

### Suoritusohjeet

1. Tehtävänäsi on pohtia ja kirjata ylös sellaisia itsepuheen tapoja ja muotoja, jotka tukevat ja parantavat omaa suoriutumistasi.
2. **Ajatukset ja tunteet, joita mietit valmistautuessasi kilpailuihin ja kilpailusuorituksen aikana, ovat suorituksen onnistumisen kannalta hyvin oleellisia.** Joskus saattaa olla niin, että itselläsi herää tärkeissä tilanteissa toistuvasti ajatuksia, jotka eivät ole parhaita mahdollisia suoritusten kannalta.

*Esimerkiksi kun oma kilpailusuoritus on lähestymässä, voi mieleen usein nousta ajatus: ”kylläpä taas väsyttää”. Tällaiset ajatukset ovat hyvin luonnollisia, mutta monesti voi olla hyödyllistä harjoitella ajatusten suuntaamista suorituksia paremmin tukeviksi.*

3. Kirjaa ensin alla oleviin taulukoihin niitä itsepuheen muotoja ja tapoja, joiden olet huomannut olevan sinulle hyviä kilpailun eri vaiheissa ja tilanteissa.
4. Kun olet suunnitellut ja kirjannut ylös nämä suoriutumista tukevat tavat jutella itsellesi, on aika harjoitella.
5. **Toista lauseita itsellesi yhä uudestaan ja uudestaan, ensin helpommissa tilanteissa ja vähitellen yhä haastavammassa.** Kaikki oppivat kannustavat itsepuheen tavat jos vain haluavat, eli harjoittele niin kauan kunnes osaat, vaikka se veisi kuinka kauan tahansa.

Aluksi tämä voi tuntua hankalalta, mutta jos jaksat harjoitella kärsivällisesti ja paljon, huomaat ennen pitkää, että ajatuksesi kulkevat itsestään paranneltujen versioiden mukaisesti.



**Suoriutumista tukeva itsepuheeni:**

**Tilanne 1: Kilpailuun valmistautuminen:**

---

---

---

---

**Tilanne 2: Hetki ennen kilpailun alkua:**

---

---

---

---

**Tilanne 3: Kilpailun aikana**

---

---

---

---

**Tilanne 4: Kilpailun jälkeen, kun takana onnistunut suoritus:**

---

---

---

---

**Tilanne 5: Kilpailun jälkeen, jos takana suoritus, johon et ole tyytyväinen**

---

---

---

---