

## Kysymyksiä urheilemisesta ja kilpailemisesta



Lajiharjoitusta ennen tai sen jälkeen  
n. 20 minuuttia. Tai kotitehtäväksi.



Harjoituslomakkeet ja kynät

### Tavoitteet

- Kysymykset auttavat selvittämään, mitä urheilu ja kilpaileminen urheilijalle merkitsevät.
- Varmistaa, että urheilijan itsetunto ja itseluottamus eivät ole liiaksi sidoksissa kilpailuissa menestymiseen.

### Suoritusohjeet

Vastaa kysymyksiin niitä rauhassa pohtien. Kirjoita vastauksesi niille varatuille viivoille.

1. Mitä urheileminen sinulle merkitsee? Pohdi syvällisesti, miksi urheilet? Mitä saat urheilemisestä? Joudutko luopumaan jostain? Onko jotkin asiat vaikeita? Mistä nautit eniten?

---

---

---

---

2. Mitä kilpaileminen sinulle merkitsee? Haluatko kilpailla lajissasi? Vastasit sitten kyllä, ei tai jotain siltä väliltä, kerro vielä, miksi?

---

---

---

3. Mitä voittaminen sinulle merkitsee? Minkälaisia ajatuksia sinulla yleensä on, kun voitat tai onnistut muuten kilpailussa tavoitteidesi mukaisesti? Entä minkälaisia ajatuksia sinulla on silloin, kun häviät tai muuten epäonnistut etkä pääse tavoitteisiisi?

---

---

---

4. Nautitko yleensä harjoittelusta? Entä nautitko kilpailemisesta? Onko näissä eroa? Miksiköhän?

---

---

---



5. Miksi ajattelet, että urheilijalla olisi tärkeää olla hyvä itseluottamus? Kirjoita alle ainakin kolme asiaa, miten itse ajattelet hyötyväsi hyvästä itseluottamuksesta.
- 
- 
- 
6. Minkälaiset asiat harjoituksissa auttavat sinua tuntemaan itseluottamusta? Mitä itse voit tehdä sen eteen? Mitä valmentajasi voi tehdä? Mitä harjoituskaverisi voivat tehdä? Muuta? Mieti tätä kysymystä erityisen tarkasti!
- 
- 
- 
7. Pohdi alle, miten olet saavuttanut ja oppinut kaiken sen, mitä tällä hetkellä jo osaat. Sinulla on paljon taitoja, ominaisuuksia ja piirteitä, joiden ansiosta osaat jo kaiken osaamasi. Mitä nämä hyvät taidot, piirteet ja ominaisuutesi ovat? Mitkä muut asiat ovat vaikuttaneet hyvin?
- 
- 
- 

Edellä pohtimiesi vahvuuksien lisäksi tavoitteitasi saavuttaaksesi olet varmastikin ajatellut, että haluat kehittyä joissain ominaisuuksissasi, piirteissäsi ja psyykkisissä taidoissasi. Minkälaiset asiat ja ominaisuudet ovat sinun kehittymisen kohteitasi?

---

---

---

---