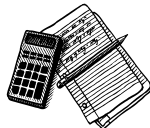


Itsepuheen tarkkailutehtäviä harjoituksiin ja kilpailuihin



Lajisuoritusten yhteydessä harjoituksissa ja kilpailuissa



Harjoituslomakkeet ja kynä

Tavoitteet

- Itsepuhe-sanan määrittely ja ymmärtäminen miten itsepuheen laatu vaikuttaa suorituskyykyyn
- Tulla tietoisiksi oman itsepuheen laadusta ja omista tavoista ohjata harjoittelua ja kilpailemista.

Suoritusohjeet

*”On tärkeää olla tietoinen siitä, miten kannustaa itse itseään, jotta harjoituksesta tai kilpailusta tulisi mahdollisimman hyvä. Jos osaa kannustaa itseään itselleen oikeilla tavoilla, voi parantaa suoritusvarmuuttaan huomattavasti. Tätä tapaa jolla ihminen juttelee itse itselleen kutsutaan **itsepuheeksi**. Aloitetaan harjoittelu itsepuheen tarkkailutehtävien avulla.”*

- Alla on kaksi itsepuheen tarkkailutehtävää, yksi harjoitukseen ja yksi kilpailutilanteeseen.
- Tehtäviä tulisi suorittaa useita kertoja kaikenlaisissa harjoitus- ja kilpailutilanteissa.

1. Itsepuheen tarkkailutehtävä harjoitukseen

1. Tämän tehtävän tarkoituksena on harjoittaa kykyäsi kiinnittää huomiota oman itsepuheesi laatuun ja tapoihin.
2. Kirjaa ylös harjoitelomakkeeseen huomioitasi siitä, miten juttelet itse itsellesi harjoituksen eri vaiheissa.
3. Tarkastele lisäksi, millä tavoin itsellesi juttelit, eli esimerkiksi oliko juttelusi kannustavaa tai masentavaa tai vihaista tai iloista tai mitä vaan muuta. Mitä enemmän huomioita teet, sitä parempi.
4. Suorita tehtävä ainakin 3-5 kertaa kaikenlaisissa harjoituksissa.



Harjoituksen päivämäärä: _____

Harjoituksen valmistautuminen (samana päivänä ja myös esim. eilen ja toissapäivänä)

Mitä juttelin itselleni: _____

Millä tavoin juttelin: _____

Harjoituksen alkuvaihe

Mitä juttelin itselleni: _____

Millä tavoin juttelin: _____

Harjoituksen keskivaihe

Mitä juttelin itselleni: _____

Millä tavoin juttelin: _____

Harjoituksen loppuvaihe

Mitä juttelin itselleni: _____

Millä tavoin juttelin: _____

Harjoituksen jälkeen

Mitä juttelin itselleni: _____

Millä tavoin juttelin: _____

2. Itsepuheen tarkkailutehtävä kilpailutilanteisiin

1. Tämän tehtävän tarkoituksena on tarkkailla oman itsepuheesi laatua ja sisältöä kilpailutilanteissa.
2. Kilpailu kannattaa jakaa lajin kannalta sopiviin vaiheisiin, joita analysoidaan erikseen. Tehtävä tulee suorittaa useissa kilpailuissa, jotta pääset selville itsellesi tyypillisistä itsepuheen tavoista.



Kilpailun päivämäärä: _____

Kirjaa alla olevaan lomakkeeseen huomioitasi siitä, minkälaisia asioita ja millä tavoin puhut itsellesi kilpailun eri vaiheissa. Kirjaa asioita mielellään ylös jo kilpailun aikana, mutta jos se häiritsee suorituksiasi, niin kirjaa tietenkin siinä tapauksessa huomiosi ylös vasta heti kun mahdollista kilpailun jälkeen.

Kilpailuun valmistautuminen (samana päivänä ja myös esim. eilen ja toissapäivänä)

Mitä puhuin itselleni: _____

Millä tavoin puhuin: _____

Kilpailun 1. vaihe

Mitä puhuin itselleni: _____

Millä tavoin puhuin: _____

Kilpailun 2. vaihe

Mitä puhuin itselleni: _____

Millä tavoin puhuin: _____

Kilpailun 3. vaihe

Mitä puhuin itselleni: _____

Millä tavoin puhuin: _____

Kilpailun jälkeen

Mitä puhuin itselleni: _____

Millä tavoin puhuin: _____