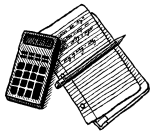
Harjoite 2: Tutustu itseesi

Lajiharjoituksessa n. 20 minuuttia



Harjoituslomakkeet ja kynät

Tavoitteet

- Lisätä urheilijan itsetuntemusta koskien omia ominaisuuksia ja piirteitä.
- Harjoite on ensimmäinen osa urheilijan itsetuntemusta kehittävien harjoitteiden sarjaa, joka koostuu harjoitteista 2, 3 ja 4.

Suoritusohjeet

Merkitse alla olevien ominaisuusparien välillä olevalle janalle rasti siihen kohtaan, jossa koet itsesi keskimäärin olevan. Tähti kuvaa janan keskikohtaa.

Ympyröi sen jälkeen muutama sinua parhaiten kuvaava ominaisuus. Vastaa rehellisesti – oikeaa ja väärää kohtaa janalla ei ole olemassa, vaan tarkoitus on oppia tuntemaan itsensä voidakseen asettaa tavoitteita lajisi urheilijana.

Lisää tarvittaessa ominaisuuspareja, jos ajattelet, että jokin sinua hyvin kuvaava ominaisuus puuttui listasta.

Kysy valmentajalta tai joltakulta muulta ihmiseltä, jos et tiedä, mitä ominaisuus tarkoittaa.

Kun tämä harjoitus on suoritettu, siirrytään harjoitteeseen 3: Tarkastele ominaisuuksiasi tarkemmin.

Ominaisuusparit:

Iloinen	----------*----------	Alakuloinen
Jännittynyt	----------*----------	Rento
Itsenäinen	----------*----------	Muista riippuvainen
Nopea päätöksissä	----------*----------	Etenee ja toimii harkiten
Luova	----------*----------	Tavallinen, rutiininomainen
Hyökkäävä	----------*----------	Puolustautuva
Murehtija, huolehtija	----------*----------	Huoleton
Helposti ärtyvä	----------*----------	Pitkä pinnainen
Innostuva	----------*----------	Harkitseva
Rohkea	----------*----------	Pelokas
Johtajatyyppi, määräilevä	----------*----------	Alainen, alistuva

© SPORTFOCUS

Mukautuvainen	----------*----------	Itsepäinen
Hermostunut, levoton	----------*----------	Rauhallinen
Sosiaalinen	----------*----------	Yksin viihtyvä
Pitää uusista tilanteista	----------*----------	Pysyy tutuissa jutuissa
Kokee voimakkaita tunteita	----------*----------	Laimeampia tunteita
Toiset huomioimaton, itsekäs	----------*----------	Toiset huomioiva
Puhelias	----------*----------	Vähäpuheinen, hiljainen
Tulevaisuuteen suuntautuva	----------*----------	Elää hetkessä tai painii menneisyydessä
Ymmärtää toisten tunteita	----------*----------	Kylmempi toisia kohtaan
Analysoija, paljon pohtiva	----------*----------	Toiminnan tyyppi
Syvällinen	----------*----------	Pinnallinen
Pirteä	----------*----------	Väsynyt
Pitkäjänteinen	----------*----------	Lyhytjänteinen
Optimisti, odottaa hyvää	----------*----------	Pessimisti, odottaa pahinta
Suuntautuu kokonaisuuksiin	----------*----------	Tarttuu yksityiskohtiin
Itseään vähättelevä	----------*----------	Itseään arvostava
Kokeilunhaluinen	----------*----------	Varovainen
Itsestään huolehtiva	----------*----------	Ei huolehdi itsestään
Tarkka	----------*----------	Suurpiirteinen
Kilpailun-, voitonhaluinen	----------*----------	Rauhaisa
Laiska	----------*----------	Ahkera
Päättäväinen	----------*----------	Häilyvä
Keskittynyt	----------*----------	Harhaileva
Kestävä, sitkeä	----------*----------	Väsyvä, luovuttava
Energinen	----------*----------	Jaksamaton, passiivinen
Luottavainen	----------*----------	Epäonnistumisia pelkäävä
Epätäsmällinen	----------*----------	Täsmällinen
Kypsä	----------*----------	Kypsymätön, lapsellinen
Tasapainoinen	----------*----------	Ailahteleva
Varma	----------*----------	Epävarma
Tyytymätön	----------*----------	Tyytyväinen
Asettaa tavoitteita	----------*----------	Ei halua asettaa tavoitteita
Eläytyväinen	----------*----------	Ei käytä mielikuvitusta

Omia lisäyksiä:

© SPORTFOCUS