Harjoite 5: Itseluottamuksen tarkkailupäiväkirja

Kotitehtäväksi + loppukeskustelu

Harjoituslomakkeet urheilijoille

Suoritusohjeet

Kirjaa sovitun ajanjakson ajan jokaisen harjoituksen jälkeen ajatuksiasi ja huomioitasi ylös aina, kun huomaat kokevasi hyvää itseluottamusta. Pohdi myös, mistä se mahdollisesti johtui.

Kirjaa ajatuksiasi ja huomioitasi sekä lajiharjoitusten ja kilpailujen että myös kaikkien muiden harjoitusten aikana ja jälkeen, kuten voimaharjoitusten, venyttelyjen, lenkkien tai muiden vastaavien yhteydessä.

HARJOITUS 1:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____
   _____

© SPORTFOCUS

HARJOITUS 2:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____
   _____

HARJOITUS 3:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____

© SPORTFOCUS

HARJOITUS 4:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____

HARJOITUS 5:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____
   _____

© SPORTFOCUS

HARJOITUS 6:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____

HARJOITUS 7:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____

© SPORTFOCUS

HARJOITUS 8:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____

HARJOITUS 9:

Päivämäärä ja paikka: _____
Valmentaja: _____
Harjoituksen sisältö: _____

1. Muistiinpanot siitä, missä kohdin harjoitusta tai kilpailua, ja mitä tehdessä koin hyvää itseluottamusta:

   _____
   _____
   _____

2. Pohdintoja ja ajatuksia siitä, mistä hyvä itseluottamuksen tunne yllä mainittuina hetkinä johtui:

   _____
   _____
   _____

© SPORTFOCUS