

Psyykkisen harjoittelun itsearviointin kokonaisuus, osa 1: Kokemukset ja motivoituneisuus

Kysymysten avulla tarkastellaan aiempia kokemuksia psyykkisestä harjoittelusta ja motivaation tuntemuksia psyykkisen suorituskyyvyn kehittämistä kohtaan. Vastaa niihin itse tai pyydä ohjattaviasi henkilöitä vastaamaan. Keskustelkaa sen jälkeen aiheista ollen kiinnostuneita toistenne kokemuksista ja näkemyksistä.

Ympyröi sana, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. Kirjoita lisäksi halutessasi lisätietoa riveille liittyen johonkin vastaukseesi.

1. Minulla on aikaisempia kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta:

ei lainkaan vähän jonkin verran aika paljon paljon

2. Jos minulla on kokemuksia, kokemukseni ovat:

todella huonoja huonoja ihan hyviä hyviä todella hyviä

3. Mielestäni psyykkiset ominaisuudet ovat lajissani tai alallani tai tilanteessani:

eivät tärkeitä melko tärkeitä neutraaleja tärkeitä todella tärkeitä

4. Innostuneisuuteni psyykkiseen harjoitteluun on:

todella matala matalahko hyvä aika korkea todella korkea
