

Psyykkisen harjoittelun itsearviointin kokonaisuus: OSA 5: Mielikuvaharjoittelu

Valitse sana, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi. Kirjoita lisäksi halutessasi lisätietoa itsellesi muistiin liittyen johonkin vastaukseesi.

- 1. Koetko mielestäsi paljon spontaaneja mielikuvia, eli mielikuvia suorituksiisi liittyvistä asioista, jotka tulevat ajatuksiisi yhtäkkiä, lainkaan yrittämättä:**

En lainkaan Vähän Jonkin verran Aika paljon Paljon

Ovatko tällaiset spontaanit mielikuvasi yleensä:

positiivisia negatiivisia neutraaleja

- 2. Käytätkö tietoisesti tuotettuja mielikuvia jollain tavalla suoriutumisesi apuna:**

En lainkaan Vähän Jonkin verran Aika paljon Paljon

- 3. Kuvittele seuraavat asiat mahdollisimman elävästi ja arvioi kunkin mielikuvan kohdalla, kuinka helposti ja eläväksi sait mielestäsi mielikuvan aikaan. Valitse mahdollisista vaihtoehdoista sinulle tutuin asia. Asteikolla 1: mielikuvan muodostaminen oli hyvin vaikeaa – 8: mielikuvan muodostaminen oli hyvin helppoa ja mielikuva oli elävä.**

Kuvittele, miltä jossain sinulle tutussa harjoitus-, kilpailu- tai työympäristössä näyttää:

Kuvittele auton, junan tai lentokoneen ääni, kun matkustat kohti suorituspaikkaa:

Kuvittele, kun vedät päällesi, puet tai asetat paikoilleen jonkin suoritus- tai työvarusteen:

Kuvittele lempivälipalasi maku, tai juoman maku:

Kuvittele suoriutumiseen ja suoritukseen liittyvä strategia, jota noudatat:

Kuvittele, kuinka jatkat yrittämistä, vaikka on vaikeaa, on tapahtunut virhe tai vastaavaa:

Kuvittele itsellesi tilanteenomainen hetki, jossa joudut nopeasti sopeutumaan uuteen strategiaan:

Kuvittele, kuinka olet voittanut tai muutoin onnistunut loistavasti:

Kuvittele, kuinka olet iloinen toisen onnistumisesta:

Kuvittele, kuinka koet innostuneisuutta kohti tulevaa työskentelyä:

Laske yhteen kohdan 3 pisteet (max 80 pistettä):

MIELIKUVIEN TUOTTAMINEN JA MIELIKUVAHARJOITTELU, SIVU 2

4. Kuvittele luvussa aiemmin kuvatun harjoitteen mukaisesti kulkevasi tavaratalon liukuportaat ylös. Kuvittele sama tilanne kolmessa eri perspektiivissä ja arvioi, kuinka helppoa mielikuvan muodostaminen sinulle oli asteikolla 1 (todella vaikeaa) – 8 (todella helppoa):

Visuaalinen, ulkoinen mielikuva:

Kuvittele, että katsot videon, jossa sinut on kuvattu nousemassa liukuportaat ylös:

Visuaalinen, sisäinen mielikuva:

Kuvittele olevasi liukuportaissa ja näkeväsi omien silmiesi kautta sen, mitä näet, kun liu'ut:

Kinesteettinen mielikuva:

Kuvittele ja tunne, kuinka seisot liukuportaissa, ja kehosi liikkuu ylöspäin portaiden mukana:

5. Seiso suorana ja ojenna kätesi suoriksi eteen, kämmenet ylöspäin. Sulje silmät ja ala kuvitella, kuinka molemmille kämmenillesi lasketaan painava tiili, oikeaan yksi ja vasempaan yksi. Kuvittele edelleen, että pinoon lisätään toiset tiilet. Kuvittele sitten, että jompaankumpaan käteen laitetaan lisää tiiliä ja toiseen ei. Arvioi lopuksi asteikolla 1-8, kuinka elävä mielikuvastasi syntyi, laskivatko kätesi mahdollisesti alas tuntiessasi liian voimakasta painoa, ja laskiko toinen käsi enemmän kuin toinen? (1: en tuntenut mitään-8: todella elävä mielikuva)

6. Kuvittele nyt vastaavasti jokin tyyppillinen oma suorituksesi tai sen osa, ja arvioi asteikolla 1-8, kuinka helppoa mielikuvan tuottaminen on:

7. Kuvittele itsesi ensin jonkin tärkeän suoritusilanteen alkuun ja tunne oma yksilöllinen jännityksen tunteesi tai vastaava, jota koet ennen suoritusta. Kuvittele sitten itsesi kokemaan itseluottamusta ja varmuutta suorituksen aikana. Siirry sitten kuvittelemaan suoritusilanteen jälkeistä hetkeä, kun tunnet iloa, ylpeyttä ja tyytyväisyyttä onnistumisestasi. Arvioi asteikolla 1 (ei yhtään elävästi) – 8 (todella elävästi), kuinka hyvin ja elävästi onnistuit kuvittelemaan tunteet: Jännitys tai muu suoritusta edeltävä tunne:

Itseluottamus:

Suoritusvarmuuden tunne:

Ilo suoriutumisesta:

Tyytyväisyys suoritukseen:

Laske yhteen tämän sivun pisteet (max 80 pistettä):

Laske yhteen edellisen ja tämän sivun pisteet (max. 160 pistettä):