



**Millä tasolla olet urheilijana?
Kuinka vahva olet mentaalisesti?**



Voittamaton



Harjoitus

- Tulosta itsellesi seuraavat sivut ja tee harjoitus. Voit myös tehdä testin paperille ja merkitä itsellesi pisteet. Testin lopussa on taulukko, josta saat arvion omista vahvuuksistasi ja kehityskohteistasi
- Mitä realistisempi minäkuva sinulla on, sen selkeämpiä tavoitteita esimerkiksi voit itsellesi asettaa. Urheilijan minäkuva kertoo sinulle myös sen, mitä asioita sinun tulisi kehittää. Samalla tulet tietoiseksi, mitkä ominaisuudet näet vahvuuksinasi. On tärkeää tiedostaa, ettei ole olemassa oikeaa tai väärää minäkuvaa. On vain näkemys siitä, millainen urheilija koet olevasi.
- Minäkuvan (persoonallisuuden ohella) on todettu ohjaavan käyttäytymistä.



Lomakkeessa on 29 väittämää / kysymystä siitä minkälainen urheilija sinä koet olevasi. Kysymyksiin ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. **Ole rehellinen itsellesi, sitä enemmän tästä on hyötyä sinulle.**


Ympyröi väittämän perästä samalta riviltä numero (alla olevan asteikon mukaisesti) joka mielestäsi vastaa totuutta siitä millainen urheilija olet: Väärin (ei kuten minä) - Totta (kuten minä). **Vältä toiveajattelua, eli vastaa rehellisesti miten itsesi näet. Älä vastaa siten, mitä haluaisit olla.**

Väärin	Enimmäkseen väärin	Enemmän väärin kuin totta	Enemmän totta kuin väärin	Enimmäkseen totta	Totta
1	2	3	4	5	6



- | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|
| 1. Olen oman ikäluokkani teknisesti taitavimpia pelaajia. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Olen keskiverto urheilijaa teknisesti taitavampi omassa ikäluokassani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Tunnen olevani teknisesti todella taitava urheilija ikäluokassani. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Valmentajat ja muut urheilijat näkevät minut teknisesti todella taitavana. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Suoritan hyvin ja menestyn omien taitojeni ansiosta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Suoritan hyvin ja menestyn vartaloni koostumuksen (rasvaprosentti) vuoksi (esim. vartaloni koostumus sopii maratonin juoksemiseen). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |



7. Suoritan hyvin ja menestyn kehoni muotojen (pitkät raajat etc.) vuoksi (vartaloni muodot sopivat koripalloon).	1	2	3	4	5	6	
8. Suoritan hyvin ja menestyn kehon rakenteeni (lihakset) vuoksi (kehoni rakenne sopii painonnostoon).	1	2	3	4	5	6	
9. Oikeanlaisesta vartalostani on hyötyä omassa lajissani.	1	2	3	4	5	6	
10. Verrattuna muihin ikäluokkani urheilijoihin olen paljon kovemmassa aerobisessa kunnossa.	1	2	3	4	5	6	
11. Kestävyysominaisuuteni (kapasiteettini) tekee minusta hyvän urheilijan.	1	2	3	4	5	6	
12. Suoritan hyvin ja menestyn hyvän aerobisen kuntoni ansioista.	1	2	3	4	5	6	
13. Verrattuna muihin ikäluokkani pelaajiin olen anaerobisesti (kroppa ei mene vielä maitohapoille, mutta ollaan lähellä maitohappoa. esim. lyhyet spurtit) hyvässä kunnossa.	1	2	3	4	5	6	



14. Jaksan lyhyet, täysivauhtiset spurtit vaivatta ja kovalla intensiteetillä tapahtuvaan pelaamiseen liittyvät ominaisuudet tekevät minusta hyvän pelaajan.	1	2	3	4	5	6
15. Valmentajat ja muut pelaajat näkevät minut anaerobisesti (räjähtävyys, spurtit) hyvässä kunnossa olevana urheilijana.	1	2	3	4	5	6
16. Valmentajat ja muut pelaajat näkevät minut aerobisesti (kestävyys, jaksaminen) hyvässä kunnossa olevana urheilijana.	1	2	3	4	5	6
17. Pelaa/urheilen hyvin ja menestyn anaerobisen (räjähtävyys, spurtit) kuntoni ansioista.	1	2	3	4	5	6
18. Olen anaerobisesti parempi kuin muut ikäluokkani urheilijat.	1	2	3	4	5	6
19. Olen psyykkisesti vahva urheilija.	1	2	3	4	5	6
20. Minulla on paremmat psyykkiset taidot kuin muilla ikäluokkani urheilijoilla.	1	2	3	4	5	6
21. Valmentajat, muut pelaajat ja vanhempani näkevät minut hyvin keskittyneenä urheilijana.	1	2	3	4	5	6



22. Olen kyvykäs motivoimaan itseäni, kun sitä tarvitaan suoriutuakseni hyvin.	1	2	3	4	5	6
23. Pystyn suuntaamaan keskittymiseni oleellisiin asioihin suorittaakseni hyvin.	1	2	3	4	5	6
24. Suoritan lähes aina omalla tasollani.	1	2	3	4	5	6
25. Tärkeissä otteluissa tai kisoissa suoriudun hyvin.	1	2	3	4	5	6
26. Suoritukseni kilpailutilanteissa täyttää tavoitteeni ja odotukseni.	1	2	3	4	5	6
27. Pystyn antamaan kaikkeni lähes aina kilpailutilanteissa.	1	2	3	4	5	6
28. Pystyn saavuttamaan huippusuorituksen, kun sitä tarvitaan.	1	2	3	4	5	6
29. Pystyn saamaan tarvittaessa kaiken irti taidoistani, kehostani, kestävydestäni (aerobinen ja anaerobinen) sekä psyykkisestä kapasiteetistani kilpailutilanteessa.	1	2	3	4	5	6



Pisteytys

- Laske nyt lomakkeen pisteet yhteen alla olevan mukaisesti ja jaa pistemääräsi tämän jälkeen suluissa olevalla luvulla. Näin saat kyseisen kategorian pistemäärän. Tämän jälkeen merkitse pistemääräsi sille varatulle paikalle.
- Taito/ tekniikka 1, 2, 3, 4, 5 **(5)**
- Keho 6, 7, 8, 9 **(4)**
- Kunto (10, 11, 12, 16) **(4)** + (13, 14, 15, 17, 18) **(5)** = **(9)**
- Mentaaliset taidot 19, 20, 21, 22, 23 **(5)**
- Suorituskyky 24, 25, 26, 27, 28, 29 **(6)**
- **Esimerkki:** Suorituskyky = 6 + 6 + 3 + 4 + 5 = 24 jaettuna 6 = **pisteet 4**

ILMAINEN KONSULTAATIO!

- Haluatko tutustua mentaalivalmennukseen, mutta sinua mietityttää?
- Onko siitä minulle hyötyä? Mitä kaikkea valmennuksessa tehdään?
- Meillä on sinulle ratkaisu!
- Tarjoamme Sinulle ilmaisen konsultaation etäyhteyksin (20min), jossa keskustellaan asioista, jotka sinua mietityttävät. Tämä ei sido sinua mihinkään!
- Jos kiinnostuit, ota yhteyttä meihin spostilla:

luukkola@voittamaton.com

tai

peltonen@voittamaton.com



Pisteet



Taito/ tekniikka _____

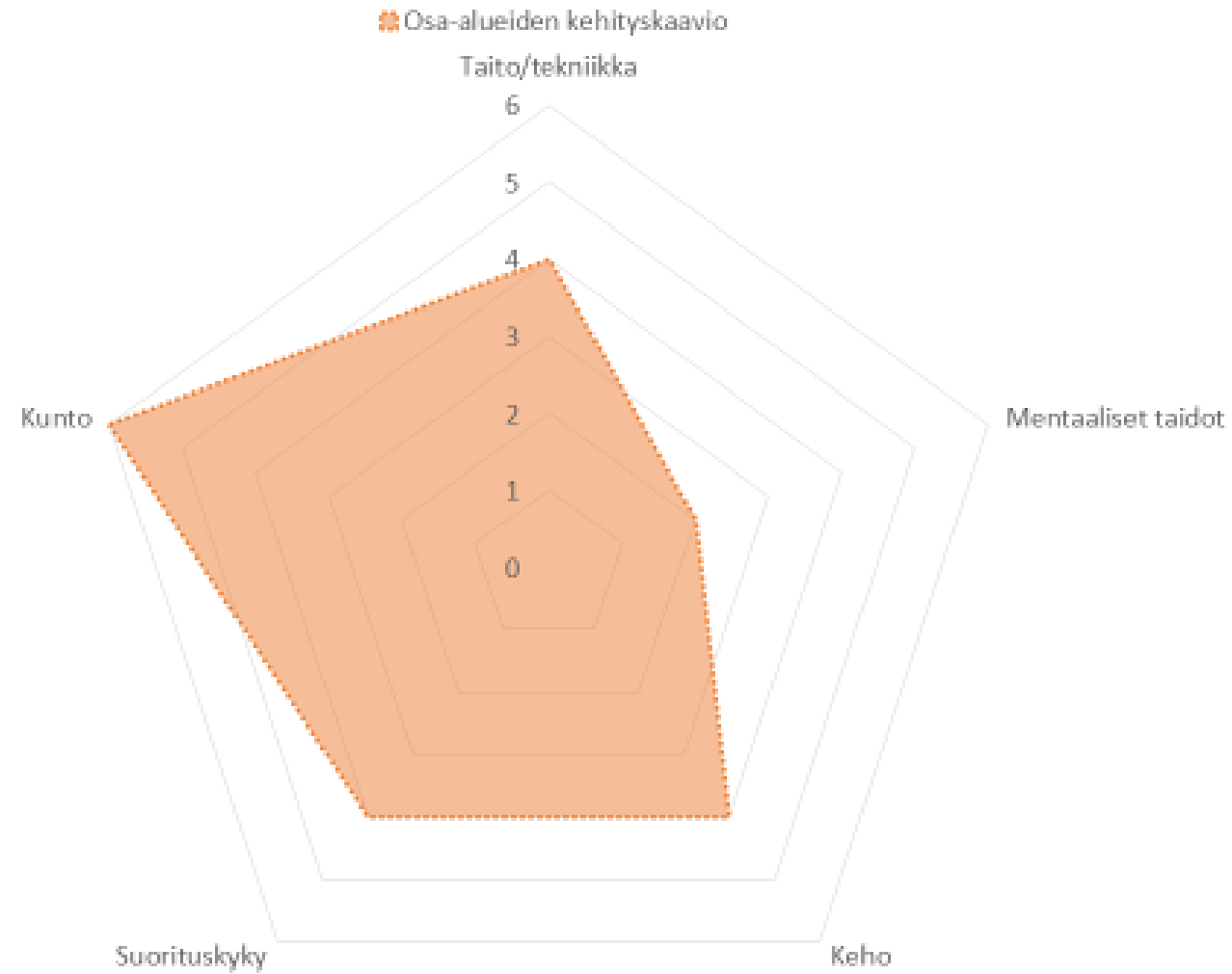
Mentaaliset
taidot _____

Keho _____

Suorituskyky _____

Kunto _____

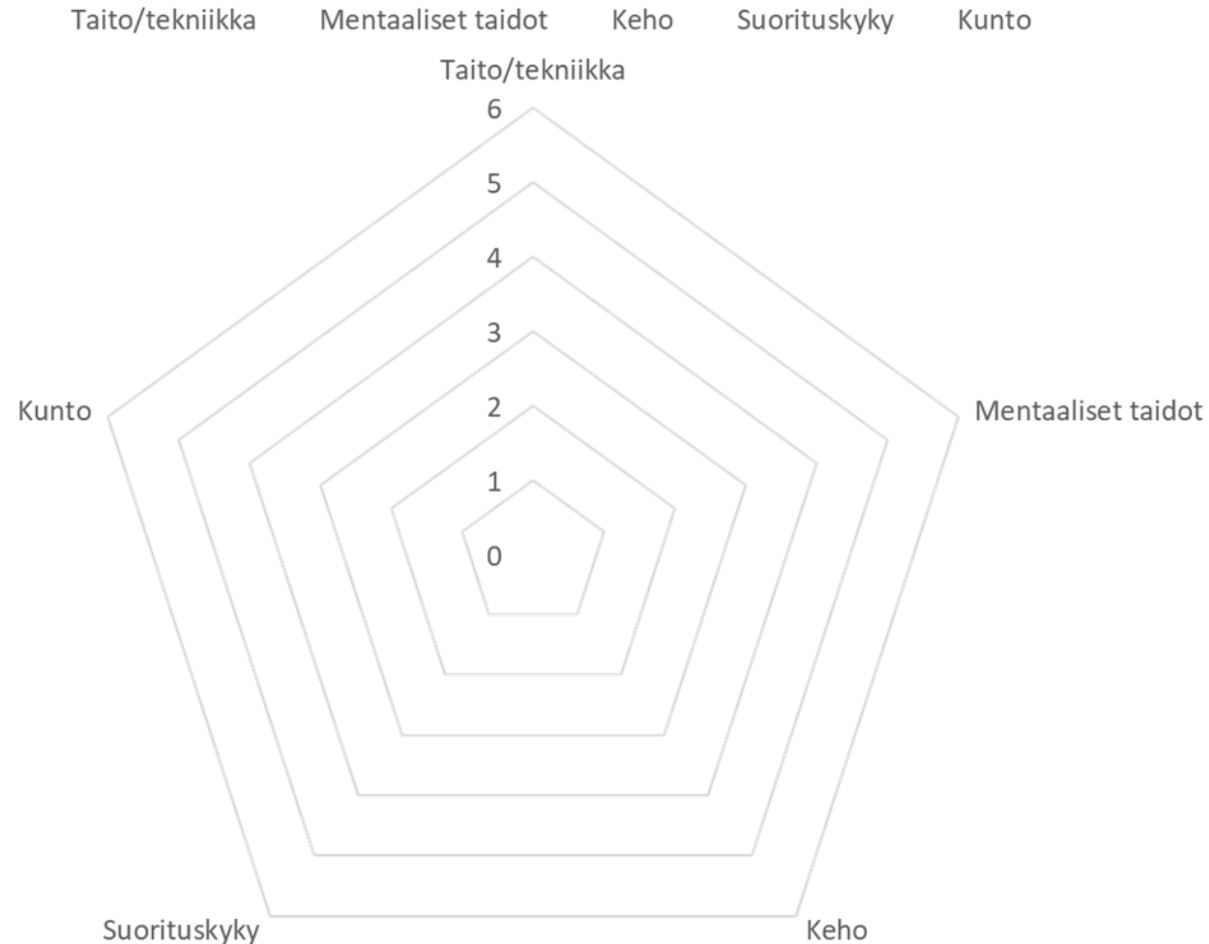
ESIMERKKI: OSA-ALUEIDEN KEHITYSKAAVIOSTA



Piirrä merkki ympyrään sille tarkoitettuun lohkoon saatujen pisteiden mukaisesti. Yhdistä sitten viivat toisiinsa käyttäen viivoitinta. Kun olet saanut yhdistettyä viivat viivoittimella, väritä viivojen rajaama sisäpuoli. Näet missä osa-alueessa on kehitettävää ja missä olet jo vahva.



Osa-alueiden kehityskaavio





Ota seuraava askel
Ole Voittamaton