



Kilpailuun valmistautuminen (Harjoitus 3)

Pelaaja osaa valmistautua tärkeisiin tapahtumiin itselleen sopivimmalla tavalla. Tuntee omat rutiininsa ja pystyy tilanteen mukaan muokkaamaan niitä.

Musiikin käyttäminen tunteiden hallinnassa

Mieti mitkä kappaleet auttavat sinua valmistautumaan peliin. Valitse kappaleita, jotka herättävät sinussa tunteita. Kirjoita kappaleet alle:

| Kappale ja artisti | Miten vaikuttaa |
|--------------------|-----------------------|
| | Motivoi |
| | Rauhoittaa |
| | Ilahduttaa |
| | Auttaa keskittymään |
| | Innostaa |
| | Lisää itseluottamusta |

Minkä kappaleen tai mitä kappaleita valitset kuunneltavaksesi matkalla peliin?

Minkä kappaleen valitset soimaan päässäsi juuri ennen aloituspotkua?

Mikä kappale auttaa sinua keskittymään kun turhaudut kentällä?

Kokoa itsellesi soittolista, jota soitat matkalla peliin

Kokoa itsellesi soittolista jota soitat ennen peliä
