



Pelaajan itsetuntemus (Harjoitus 4)

Pelaajalla realistinen käsitys omista taidoistaan, vahvuuksistaan ja kehitysalueistaan. Pystyy pelaamaan omien vahvuksiensa kautta.

Itsensä tunteminen on avain itseluottamukseen ja parhaan suorituksen löytämiseen. Mieti hetki peliä, jossa pelasit erityisen hyvin. Palaa mielessäsi peliin ja pyri eläytymään ajatuksiisi ja tunteisiisi pelin aikana.

Ympyröi numero joka kuvaa tunnetilaasi pelissä, jossa pelasit erityisen hyvin:

Jännittynyt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Rento
Epävarma	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Itsevarma
Pelokas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Rohkea
Väsytynyt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Energinen
Negatiivinen	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Positiivinen
Levoton	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Keskittynyt
Apea	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Innostunut

Muistele samalla tavalla peliä, jossa pelasit huonosti. Rastita tunnetilat, joita silloin koit. Miten arvioisi eroavat toisistaan?

Parhaassa pelissä minusta tuntui	Toimia, jotka auttavat minua pääsemään tähän tunnetilaan

Se miltä sinusta tuntuu ennen peliä ja pelin aikana vaikuttaa suoritukseesi. Pyri pääsemään parhaaseen pelivireeseen ennen joka peliä ja pelien aikana.