

ITSEARVIOINTI

Myönteisiä psykologisia ominaisuuksia, jotka ovat tärkeitä jalkapallossa

Nimi

Pvm



Nro	Ominaisuus	Tarvitsee paljon harjoitusta 1	Tarvitsee harjoitusta 2	Melko hyvä 3	Hyvä 4	Erittäin hyvä 5
1	Itseluottamus					
2	Sisäinen motivaatio					
3	Päätäväisyys					
4	Sitoutuneisuus					
5	Kilpailuhenkisyys					
6	Tiimityötaidot					
7	Johtajuustaidot					
8	Keskittymiskyky					
9	Nopea toiminnallisuus					
10	Psyykkinen kestävyys					
11	Positiivinen asenne					
12	Taisteluilme					
13	Joustavuus					
14	Rohkeus					
15	Luovuus					
16	Kommunikaatiotaidot					
17	Nopea ajattelu					
18	Asenne harjoitteluun					
19	Rehellisyys					
20	Empatia					
21	Kärsivällisyys					
22	Kriittinen ajattelu					
23	Luotettavuus					
24	Tahto voittaa					
25	Oppimishalu					
26	Nöyryys					
27	Stressinsietokyky					
28	Tunteidenhallinta					
29	Adaptiivisuus (sopeutumiskyky)					
30	Kärsimättömyyden sieto					
31	Yhteistyökyky: Kyky toimia tehokkaasti yhdessä muiden pelaajien kanssa					
32	Resilienssi: Kyky selviytyä vastoinkäymisistä ja palata vahvempaan					
33	Itsearvio: Kyky arvioida omaa pelaamista ja kehittää itseään					

Nro	Ominaisuus	Tarvitsee paljon harjoitusta 1	Tarvitsee harjoitusta 2	Melko hyvä 3	Hyvä 4	Erittäin hyvä 5
34	Tilannetaju: Kyky lukea pelitilanteita ja tehdä oikeita päätöksiä					
35	Mielikuvaharjoittelu: Kyky visualisoida onnistumisia ja parantaa suoritusta					
36	Omistautuminen: Syvälinen sitoutuminen ja intohimo lajia kohtaan					
37	Stressinhallinta: Kyky säilyttää rauhallisuus ja suorituskkyky paineen alla					
38	Rutiinin tärkeys: Tärkeiden rutiinien luominen ja noudattaminen ennen pelejä					
39	Tavoitteellisuus: Selkeiden tavoitteiden asettaminen ja niitä kohti pyrkiminen					
40	Empowerment eli vahvistaminen: Kyky vahvistaa sekä omaa että muiden pelaajien itsetuottamusta ja motivaatiota					
41	Tunneälykyys: Kyky tunnistaa omat ja muiden tunteet sekä käsitellä niitä tehokkaasti					
42	Positiivinen ajattelu: Kyky nähdä mahdollisuudet vaikeuksienkin keskellä ja säilyttää positiivinen asenne					
43	Mentaalinen vahvuus: Kyky kestää haasteita ja epäonnistumisia					
44	Paineensietokyky: Kyky suoriutua hyvin paineen alla ja korkeissa stressitilanteissa					
45	Keskinäinen kunnioitus: Kunnioitus muita pelaajia ja vastustajia kohtaan					
46	Periksiantamattomuus: Kyky taistella loppuun asti vaikka tilanne näyttäisikin vaikealta					
47	Omien rajojen tunteminen: Kyky tunnistaa omat vahvuudet ja heikkoudet sekä kehittää niitä					
48	Joustavuus ja sopeutumiskyky: Kyky sopeutua erilaisiin pelitilanteisiin ja vastustajiin					
49	Pelirohkeus: Kyky ottaa vastuuta ja uskalttaa yrittää uusia asioita kentällä					
Vastausten lukumäärä yhteensä						