

A woman with dark hair tied back is shown in profile, focused on her workout. She is using a gym machine to perform a shoulder exercise, with her right arm extended forward and her left arm bent at the elbow. The background is a blurred gym environment with various pieces of equipment. The text is overlaid on the image in a bold, black, serif font.

**VAPAUTA VOIMASI
VALMENNUS**

2023

PERUSTIEDOT

01 Nimi (etunimi + sukunimi)

02 Syntymäaika / ikä

03 Katuosoite

04 Postinumero ja -toimipaikka

05 Puhelinnumero

06 Sähköposti

07 Pituus

08 Paino

09 Ammatti / elämäntilanne

10 Työn rasittavuus (istumatyö /
fyysinen työ?)

LIIKUNTATAUSTA



- Aikaisempi harjoittelutausta (mitä, milloin, kuinka usein jne.)
- Saliharjoittelutausta (harjoitusvuodet, tavoitteellisuus, kuinka usein, millaisia treenejä, vapailla painoilla / laitteilla, treenien kesto, ohjelmajaot jne.)
- Parhaat tulokset / sarjapainot isoissa moninivelliikkeissä (kyykky, penkkipunnerrus, maastaveto, leuanveto jne.)
- Treenit viimeisen 6kk aikana (mitä, kuinka paljon jne.)?
- Harrastatko arki- tai hyötyliikuntaa (mitä, kuinka usein jne.)?

RESURSSIT

- Mikä on REALISTINEN harjoitusmäärä viikossa (salilla)?
- Mikä on tavoittelemasi treenimäärä seuraavien 16 viikon aikana (viikkotasolla)?
- Kuinka pitkiä treenit voivat olla (kuinka paljon aikaa sinulla on, mikä on “maksimiaika” mitä haluat / pystyt viettää salilla kerrallaan jne.)?
- Aiotko harrastaa muuta liikuntaa seuraavien 16 viikon aikana (mitä, kuinka usein jne.)?
- Onko sinulla mahdollisesti reissuja/lomia tms., jotka vaikuttavat harjoitteluun seuraavan 16 viikon aikana? Jos on, niin milloin?



TAVOITTEET

- Mikä / mitkä ovat tavoitteesi pitkällä aikavälillä (treenien / hyvinvoinnin / muun elämän suhteen suhteen)?
- Mikä olisi unelmatilanne, johon haluaisit päästä?
- Mikä sinua motivoi? Miksi haluat päästä tuohon tavoitteeseen?
- Mihin mennessä?
- Kuinka tärkeää tavoitteen saavuttaminen sinulle on?
- Oletko aikaisemmin yrittänyt päästä tavoitteeseen?
- Mikä on haluamasi lopputulos Vapauta Voimasi -valmennuksesta?



MIKÄ TOIMII? MIKÄ EI TOIMI?

- Mikä tällä hetkellä toimii harjoittelussasi ja hyvinvointisi suhteen?
- Mikä ei toimi?
- Mikä hidastaa / estää sinua saavuttamasta tavoitteitasi?
- Jos jonkin ongelman / haasteen voisi ratkaista "taikasauvaa heilauttamalla" - mikä se olisi?
- Missä kaipaisit eniten apua?
- Mikä sinua estää etenemästä?
- Mikä tulee olemaan vaikeinta tavoitteesi saavuttamisessa?

RUOKAVALIO

- Miten koet syöväsi tällä hetkellä?
- Montako ateriaa syöt päivässä?
- Noudatatko jotain erityisruokavaliota?

TERVEYDENTILA

- Onko terveydessäsi jotain huomioonotettavaa?
- Onko sinulla vanhoja vammoja?
- Onko jotain muuta, mikä vaikuttaa harjoitteluun?



MILLAISEKSI KOET JUURI TÄLLÄ HETKELLÄ

Asteikolla 1-10 (1 = Erittäin huono / 10 = Erittäin hyvä)...

- 01 Kokonaisvaltaisen hyvinvointisi (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen jne.)
- 02 Kehosi voimatasot / fyysisen suoritus- & toimintakyvyn?
- 03 Itsevarmuutesi / itseluottamuksesi / uskon itseesi sekä omiin kykyihisi ja mahdollisuuksiisi?

PSYKKISEN SUORITUSKYVYN ITSEARVIOINTI

Kokemukset ja innostus psyykkisen suorituskyvyn kehittämisestä

Valitse sana, joka parhaiten kuvaa tuntemuksiasi:

1. Minulla on aikaisempia kokemuksia psyykkisestä valmennuksesta:

A) Ei lainkaan B) Vähän C) Jonkin verran D) Aika paljon E) Paljon

2. Jos minulla on kokemuksia, kokemukseni ovat:

A) Todella huonoja B) Huonoja C) Ihan hyviä D) Hyviä E) Todella hyviä

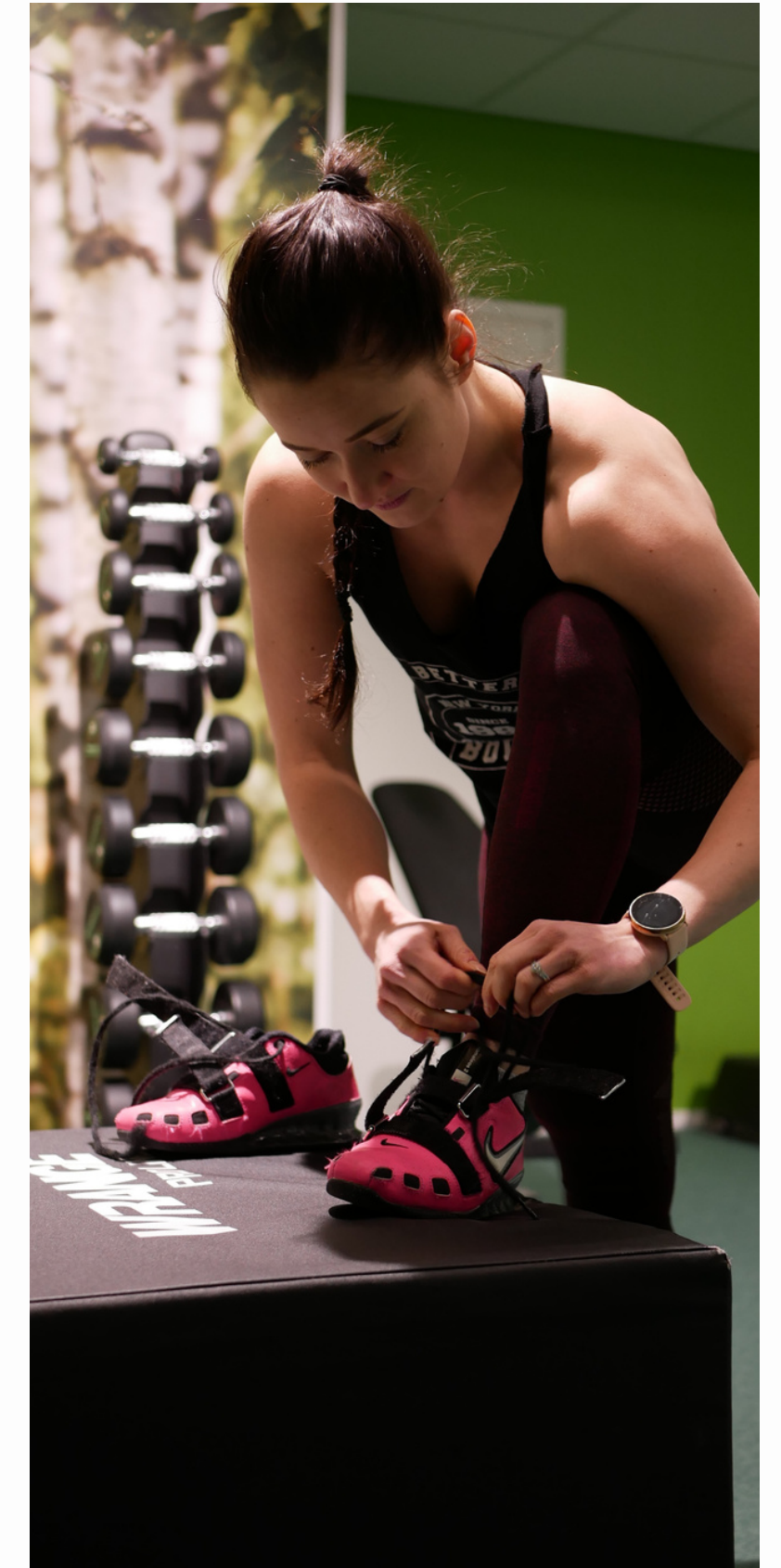
3. Mielestäni psyykkiset ominaisuudet ovat lajissani / alallani / tilanteessani:

A) Eivät tärkeitä B) Melko tärkeitä C) Neutraaleja D) Tärkeitä E) Todella tärkeitä

4. Innostuneisuuteni psyykkiseen harjoitteluun on:

A) Todella matala B) Matalahko C) Hyvä D) Aika korkea E) Todella korkea

Lähde: Suorituskyvyn Psykologia (Paula Arajärvi & Paula Thesleff)



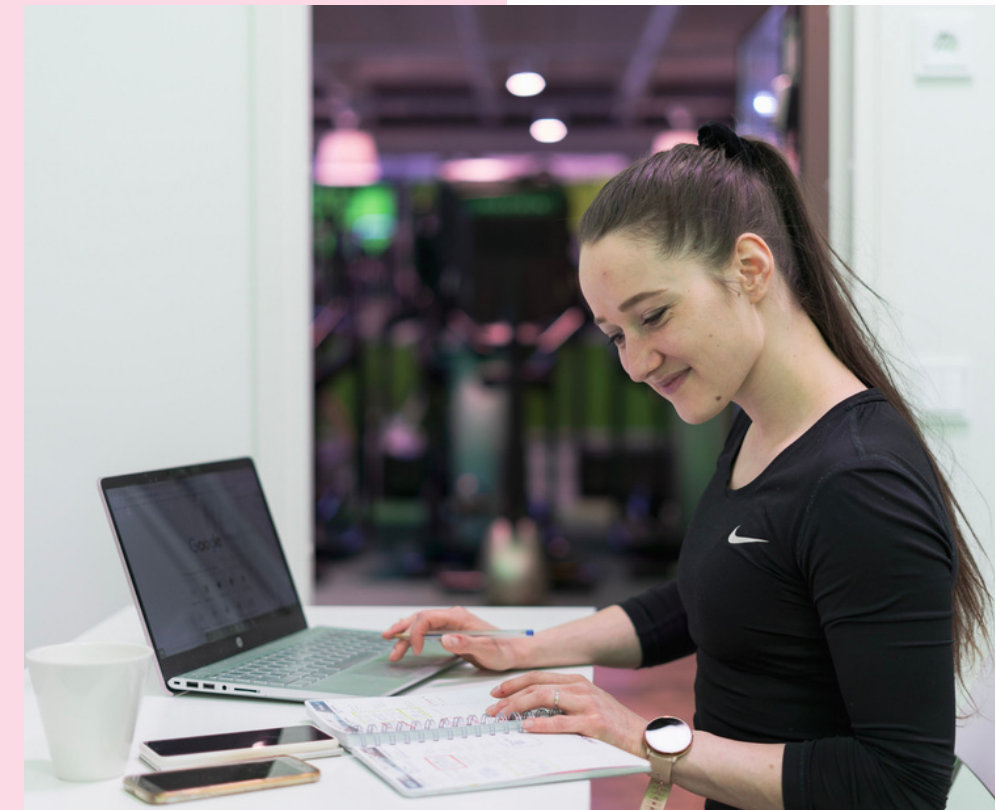


VAHVUUDET JA KEHITYSKOHTTEET

- Missä olet hyvä?
- Missä olet tähän mennessä onnistunut?
- Missä koet olevasi vahvimmillasi?
- Missä koet eniten haasteita?
- Mikä on heikoin kohtasi?
- Mikä tuntuu vaikeimmalta tai epämukavimmalta?
- Missä koet tarvitsevasi eniten apua?
- Minkä kanssa tuntuu, että hakkaat päätäsi seinään?
- Minkä tekemisestä et nauti?

MITÄ KURSSEJA / VALMENNUKSIA OLET KÄYNYT AIKAISEMMIN?

- Mitä kursseja / valmennuksia olet käynyt aikaisemmin?
- Mikä niissä toimi?
- Mikä ei toiminut?
- Minkä toivoisit tässä valmennuksessa olevan toisin?
- Millainen olisi unelmiesi valmennus?



MUITA TOIVEITA TAI AJATUKSIA?

- Onko vielä jotain, mitä valmentajan olisi hyvä tietää?
- Onko sinulla jotain erityistoiveita valmennusohjelmaa tai valmentajan toimintaa ajatellen?
- Millaisella fiiliksellä olet aloittamassa valmennusta?
- Muita terveisiä?



"TULLAAN TUTUIKSI" - KUVAT

LISÄÄ TIEDOSTOON
HALUTESSASI KUVA
ITSESTÄSI, NIIN
PÄÄSTÄÄN
TUTUSTUMAAN
PAREMMIN! =)