

Pane endale medal kaela ehk kirjuta iseendale fännikiri

Koroonaajastul tekkis medalitseremooniatel muutus: kui seni riputas sportlasele medali kaela kõrge ametikohaga sporditegelane, siis kontaktide vähendamiseks pidi sportlane endale medali ise kaela panema. Minu arvates on see muutus ilus ja sümboolne: on ülitähtis, et sportlane ise on valmis endale medali kaela panema ja tema on tegelikult ainuke, kes teab, mille eest see on ja millise hinnaga see medal on kätte võideldud.

Allpool on võimalik mõtiskleda ja kirjutada väljendades tunnustust, toetust ja rõõmu oma saavutuste üle.

Jumal, anna mulle meelerahu leppida
asjadega, mida ma muuta ei saa,
julgest muuta asju,
mida ma muuta saan,
ja tarkust nende vahel vahet teha.
(Reinhold Niebuhr)

Mind on seni aidanud, et ...

Mind on toetanud välised tingimused:

- Minule olulised inimesed:
- Soodne keskkond:

Aga mul on ka sisemisi ressursse:

- Minu tugevused:
- Minu iseloom aitab, sest ...

Üllatasin ennastki, et olen nii ...

Mille eest võin ennast tänada?

Kui peaksin kirjutama endale fännikirja, mida see sisaldaks?

TÖÖLEHE ON KOOSTANUD ELINA KIVINUKK, SPORDIKAPLAN, KES
PAKUB SPORTLASTELE HINGEHOIDLIKU, ERAPOOLETU JA
KONFIDENTSIAALSE VESTLUSE VÕIMALUST.
ÜHENDUST VÕIB VÕTTA SPORDIKAPLAN@SPORDIKAPLAN.EE.
LÄHEMALT [HTTPS://SPORDIKAPLAN.EE/](https://spordikaplan.ee/)



Eesti spordikaplaaat

Tribüünilt tunnustust ehk avalda tänu enda kaasteelistele

Jere Nurminen raamatus kirjeldab iluuisutaja Kiira Korpi, kuidas tema olümpiadebüüdi kõige olulisema õhutuskõne tegi jäähokimängija Teppo Numminen olümpiaküla sööklas. Vestlus käis umbes järgmiselt: „Kiira, kuidas tunne on?“ – „Hirmsasti iiveldab.“ – „Küll läheb hästi. Tee, nagu oled treeninud.“

Kui mõtled enda olümpiateekonnale või ka olümpiakülas veedetud ajale, tuleb kindlasti meelde hetki, kus oli abi lehvitusest, naeratusest, sotsiaalmeedia müksust. Ilmselt oli piirangute ajal veel olulisemad veebikõned, aga ka teiste innustus vaatajate alalt.

Siin on võimalus mõelda sind toetanud inimestele ning öelda suur tänu (vt ka spordikaplani blogist [juhiseid tänu avaldamiseks](#)).

Tänan Sind, Jumal, tugeva ja heas vormis keha eest ning selle eest, et ma saan seda kasutada. Ära lase mul treeningul laisaks muutuda, vaid sooritada vajalikke harjutusi.

Lase mul ausalt võistelda, olgu tulemuseks siis võit või kaotus. Kui ma võidan, ära lase mul uhkustada, ja kui ma kaotan, ära lase mul vabandusi otsida. Luba mul alati elada terve keha ja terve vaimuga.

Seda palun ma Sinu armastuse pärast. (William Barclay palve raamatust „Ma tean, sa kuuled mu palvet“, kirjastus Logos, 2022)

Soovin avaldada tänu (kellele) _____, sest ta (kirjelda tema tegevust)

_____. See näitab tema (kirjelda kavatsusi, head tahet) _____

ja see pani mind tundma (kirjelda enda tunnet või mõju, mida teine inimene sinus tekitas)

Soovin avaldada tänu (kellele) _____, sest ta (kirjelda tema tegevust)

_____. See näitab tema (kirjelda kavatsusi, head tahet) _____

ja see pani mind tundma (kirjelda enda tunnet või mõju, mida teine inimene sinus tekitas)

Kui tundub õige, võid tänuavalduse ka adressaadile edastada. Uuringutest on teada, et tänu avaldamine muudab inimest ennastki tänulikumaks ning toetab tänaja vaimset tervist.

TÖÖLEHE ON KOOSTANUD ELINA KIVINUKK, SPORDIKAPLAN, KES
PAKUB SPORTLASTELE HINGEHOIDLIKU, ERAPOOLETU JA
KONFIDENTSIAALSE VESTLUSE VÕIMALUST.
ÜHENDUST VÕIB VÕTTA SPORDIKAPLAN@SPORDIKAPLAN.EE.
LÄHEMALT [HTTPS://SPORDIKAPLAN.EE/](https://spordikapan.ee/)



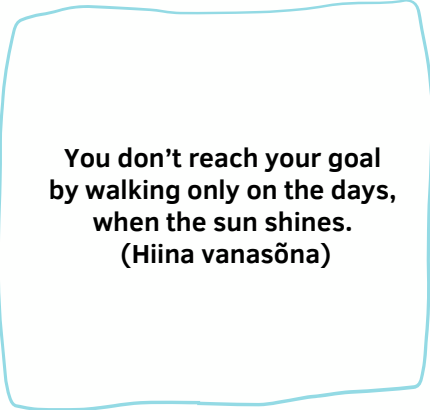
Eesti spordikaplanaat



Kiss & Cry

ehk kuidas sul päriselt läheb

Siin on võimalik olla enda vastu aus ja tunnistada, kuidas sul päriselt läheb. Tõenäoliselt oled märganud häid asju, mis on sind toetanud ja aidanud. Aga kindlasti on ka varjukülgi. Oled läbinud teekonna olümpiale ja ka tagasi ning on mitmeid asju, mida ainult sina või väga lähedased inimesed selle teekonna kohta teavad. Ainult sina tead enda vaimse tervise väljakutseid, halbu päevi, mustemaid hetki, lootusetust, kadedust, kurje mõtteid. Ainult sina tead enesetunnet ja ootusi, millega võistlusele läksid. Ainult sina oskad tähele panna, kui tajusid ebaõiglust ja ka oskamatust erinevate olukordadega toime tulla. Need on kõik üldnimelikud proovikivid.



**You don't reach your goal
by walking only on the days,
when the sun shines.
(Hiina vanasõna)**

Siinset kirjutamisharjutust võib kirjeldada ka esi- ja tagaia metafooriga (kujutledes uhket villat).

Minu esiaeda vaadates paistab, et ...

Minu tagaiaias on ka ...

TÖÖLEHE ON KOOSTANUD ELINA KIVINUKK, SPORDIKAPLAN, KES
PAKUB SPORTLASTELE HINGEHOIDLIKU, ERAPOOLETU JA
KONFIDENTSIAALSE VESTLUSE VÕIMALUST.
ÜHENDUST VÕIB VÕTTA SPORDIKAPLAN@SPORDIKAPLAN.EE.
LÄHEMALT [HTTPS://SPORDIKAPLAN.EE/](https://spordikaplan.ee/)



Eesti spordikaplaan



Viiest viis

ehk sõnasta enda kriitiline sisekõne positiivseks

Teatavasti võib positiivne ja julgustav sisekõne aidata vähendada stressi, suurendada heaolutunnet ja enesekindlust ning parandada ka sooritust.

Töölehel on võimalik harjutada veidi heasoovlikkust ja püüda mõista just enda salamisi mõeldud mõtteid. Sul on võimalik olla enda suhtes sõbralik ja hooliv. Kui selline heasoovlikkus on võõras mõte (mis on arusaadav), võib mõelda, mida sa ütleksid oma sõbrale, kui teaksid, et ta on samalaadseid raskusi kogunud nagu sina?

Iga aeg on õige aeg teha oluline otsus, et öelda „ma usun“, et öelda „ma loodan“, et öelda „ma armastan“.

(Püha Josemaría Escrivá mõtisklus raamatust „Sepikoda“, kirjastus Gallus, 2021)

Märka, kuidas endaga räägid ja kujunda see ümber.

Minu mittetoetav mõte iseenda kohta:	Kuidas võiksin endale teisiti ja toetavalt öelda?
Näide. <i>Jälle ma ei suutnud endast kõike anda.</i>	<i>Tegin kõik, milleks sel hetkel olin suuteline.</i>

TÖÖLEHE ON KOOSTANUD ELINA KIVINUKK, SPORDIKAPLAN, KES PAKUB SPORTLASTELE HINGEHOIDLIKU, ERAPOOLETU JA KONFIDENTSIAALSE VESTLUSE VÕIMALUST. ÜHENDUST VÕIB VÕTTA SPORDIKAPLAN@SPORDIKAPLAN.EE. LÄHEMALT [HTTPS://SPORDIKAPLAN.EE/](https://spordikaplan.ee/)



Eesti spordikaplaan