

NeuroTanoke – Tavoitteiden Asettamisen Harjoitukset

Tämä harjoituskokonaisuus on suunniteltu tukemaan juniorijalkapalloilijan henkistä valmennusta ja tavoitteiden asettamista käyttäen SMART-menetelmää. Harjoitukset auttavat pelaajaa ymmärtämään, miten tavoitteet asetetaan selkeästi, mitattavasti ja motivoivasti. Ne voidaan tehdä itsenäisesti tai valmentajan tuella.

1. 1. Tavoitepolku

Piirrä janalle oma nykyinen taitotasosi (esim. syöttötaito) ja aseta sen päähän tavoite (esim. "parannan syöttötarkkuuttani 20 % kuukaudessa"). Merkitse janalle myös välietappeja, kuten "teen lisäharjoitteita 2 kertaa viikossa" tai "pyydän valmentajalta palautetta viikoittain". Tämä auttaa hahmottamaan konkreettiset askeleet tavoitteen saavuttamiseksi.

2. 2. SMART-tavoitteen muotoilu

Kirjoita yksi konkreettinen tavoite hyödyntäen SMART-mallia:

- Erityinen: Mitä haluat tarkalleen saavuttaa?
- Mitattavissa oleva: Miten voit mitata edistymistä?
- Saavutettavissa: Onko tavoite realistinen taitotasollesi?
- Merkityksellinen: Miksi tämä on tärkeää sinulle?
- Aikasidonnainen: Milloin tavoite tulisi olla saavutettu?

3. 3. Päivittäinen tavoitepäiväkirja

Kirjaa viikon ajan joka päivälle pieni tavoite (esim. "parannan puolenvaihdon tarkkuutta"). Päivän päätteeksi kirjoita lyhyt arvio: saavutitko tavoitteen? Miksi/miksi et? Mitä opit?

4. 4. Tavoite- ja esteanalyysi

Kirjoita kolme tavoitettasi. Jokaiselle tavoitteelle tunnista mahdolliset esteet ja kirjoita konkreettiset ratkaisut niiden voittamiseksi. Esimerkiksi: Tavoite: 'Harjoittelen kuljetuksia 3 kertaa viikossa.' Este: 'Sateinen sää.' Ratkaisu: 'Teen vastaavan harjoitteen sisätiloissa.'

5. 5. Motivaatiokartta

Kirjoita paperille tavoitteen keskelle. Piirrä siitä nuolia ulospäin ja kirjoita jokaisen nuolen päähän syy, miksi tavoite on sinulle tärkeä (esim. 'auttaa pääsemään edustusjoukkueeseen'). Mitä useampia syitä, sitä motivoituneempi olet.

6. 6. Visualisointihetki

Istu rauhassa, sulje silmät ja hengitä syvään. Kuvittele, että olet juuri saavuttanut asettamasi tavoitteen (esim. syöttö onnistuu täydellisesti pelissä). Miltä se tuntuu? Mitä olet tehnyt päästäksesi siihen? Kirjoita kokemus muistiin paperille – tämä auttaa sinua sitoutumaan tavoitteeseesi ja motivoitumaan.

7. 7. Aikajana

Piirrä paperille aikajana esimerkiksi seuraavalle kuukaudelle. Merkitse siihen päivät tai viikot ja kirjaa konkreettiset teot, joita aiot tehdä tavoitteen saavuttamiseksi. Esimerkiksi: 'Viikko 1: Harjoittelen syöttöä vasemmalla jalalla 3 kertaa'. Tämä auttaa sinua aikatauluttamaan kehityksesi.

8. 8. Valmentajan minitavoitekeskustelu

Valitse yksi tärkeä tavoite ja käy siitä lyhyt keskustelu valmentajan kanssa. Sovi yhdessä selkeä mittari ja aikaraja (esim. '5 onnistunutta keskitystä jokaisessa pelissä 4 viikon ajan'). Kirjoita ylös, mitä sovitte ja seuraa etenemistäsi viikoittain.

9. 9. Tavoite vs. toive -harjoitus

Kirjoita kaksi saraketta: Toiveet ja Tavoitteet. Kirjaa toiveita kuten 'toivon pääseväni avaukseen' ja tavoitteita kuten 'treenaan lisäsyöttöharjoituksia 3x viikossa'. Tunnista, mitkä asiat ovat omassa hallinnassasi ja keskity niihin – niistä syntyvät oikeat tavoitteet.

10.10. Reflektiokysymykset viikoittain

Kirjoita viikon päätteeksi ylös vastaukset seuraaviin kysymyksiin:

- Mikä tavoite eteni parhaiten?
- Missä kohtasin haasteita?
- Mitä opin itsestäni?
- Miten voin parantaa ensi viikolla?

11.11. Tavoitejuliste

Tee itsellesi juliste tai taulu, johon kirjoitat tärkeimmän tavoitteesi, inspiroivan lauseen (esim. 'Teen joka päivä hieman enemmän') ja lisää vaikka kuva, joka motivoi (esim. suosikkipelaajasi). Pidä juliste näkyvillä – se muistuttaa sinua päivittäin suunnastasi.

12.12. Tavoitekaveri

Valitse joukkuekaveri ja asettakaa kummallekin tavoite. Sopikaa viikoittainen hetki, jolloin kysytte toisiltanne: Edistyinkö tavoitteessa? Mikä auttoi tai esti? Tavoitekaveri tukee ja motivoi – yhdessä on helpompaa edetä!

13.13. Taitopäiväkirja

Valitse yksi tekninen taito (esim. käännökset) ja seuraa sen harjoittelua 4 viikon ajan. Kirjaa päivämäärät, harjoituskerrat ja mitä teit. Lopussa arvioi kehityksesi: missä onnistuit ja mitä jatkat harjoittelemaan?

14.14. Mikä olisi seuraava askel?

Valitse tavoite, jonka olet jo saavuttanut, ja mieti, mikä voisi olla seuraava taso. Esimerkiksi jos olet onnistunut parantamaan syöttöä, uusi tavoite voisi olla 'opettelen antamaan vaikeita läpisyöttöjä'. Kirjaa uusi tavoite SMART-mallilla ja suunnittele eteneminen.

15.15. Palautepeili

Pyydä yhdeltä joukkuekaverilta ja valmentajalta palautetta valitsemastasi osa-alueesta (esim. sijoittuminen puolustuksessa). Kirjaa palaute ylös ja mieti, miten voit hyödyntää sitä uuden tavoitteen suunnittelussa. Ole avoin palautteelle – se auttaa kehittymään!