

NeuroToken Persoonallisuustaulukko

– Kehittyvä Jalkapalloilija

Tämä taulukko auttaa valmentajaa ja nuorta jalkapalloilijaa tarkastelemaan pelaajan persoonallisuuden eri osa-alueita. Jokainen kysymys arvioidaan asteikolla 1–5. Lisäksi on ilmoitettu, mihin persoonallisuuspiirteeseen väittämä erityisesti liittyy.

Osa-alue

Kysymys

Arvioi (1–5)

Piirre / tyyppi

1. Motivaatio ja tavoitteellisuus

Harjoittelen usein myös omalla ajallani, enkä vain joukkueen kanssa.

Tavoitteellinen, sisäinen motivaatio

1. Motivaatio ja tavoitteellisuus

Haluan jatkuvasti kehittyä paremmaksi pelaajaksi.

Tavoitteellinen, sisäinen motivaatio

1. Motivaatio ja tavoitteellisuus

Minulla on selkeä tavoite siitä, missä haluan olla jalkapalloilijana tulevaisuudessa.

Tavoitteellinen, sisäinen motivaatio

1. Motivaatio ja tavoitteellisuus

Nautin harjoittelusta, vaikka se olisi raskasta.

Tavoitteellinen, sisäinen motivaatio

1. Motivaatio ja tavoitteellisuus

Uskon, että omalla työlläni voin vaikuttaa siihen, kuinka hyväksi tulen.

Tavoitteellinen, sisäinen motivaatio

2. Keskittyminen ja itsesäätely

Keskityn täysillä harjoituksiin enkä anna häiriöiden vaikuttaa tekemiseeni.

Analyttinen, kurinalainen

2. Keskittyminen ja itsesäätely

En lannistu helposti, vaikka jokin asia ei heti onnistu.

Analyttinen, kurinalainen

2. Keskittyminen ja itsesäätely

Pystyn hallitsemaan tunteeni esimerkiksi epäonnistumisten tai virheiden jälkeen.

Analyttinen, kurinalainen

2. Keskittyminen ja itsesäätely

Kuuntelen valmentajan ohjeita ja sovellan niitä käytännössä.

Analyttinen, kurinalainen

2. Keskittyminen ja itsesäätely

Osaan pitää mieleni pelissä koko ottelun ajan.

Analyttinen, kurinalainen

3. Sosiaaliset taidot ja tiimityö

Kannustan joukkuekavereitani, myös silloin kun he epäonnistuvat.

Ekstrovertti, yhteistyökykyinen

3. Sosiaaliset taidot ja tiimityö

Osaan ottaa vastaan palautetta rakentavasti.

Ekstrovertti, yhteistyökykyinen

3. Sosiaaliset taidot ja tiimityö

Tulen hyvin toimeen erilaisten ihmisten kanssa.

Ekstrovertti, yhteistyökykyinen

3. Sosiaaliset taidot ja tiimityö

Teen yhteistyötä joukkueen eteen, vaikka en itse olisi keskiössä.

Ekstrovertti, yhteistyökykyinen

3. Sosiaaliset taidot ja tiimityö

Pidän tärkeänä, että joukkueessa on hyvä ilmapiiri.

Ekstrovertti, yhteistyökykyinen

4. Paineensietokyky ja palautuminen

En hermostu helposti tärkeissä peleissä tai tiukoissa tilanteissa.

Tasapainoinen, stressinsietokykyinen

4. Paineensietokyky ja palautuminen

Uskallan yrittää rohkeita ratkaisuja myös paineen alla.

Tasapainoinen, stressinsietokykyinen

4. Paineensietokyky ja palautuminen

Pystyn nollaamaan tilanteet nopeasti pelin aikana.

Tasapainoinen, stressinsietokykyinen

4. Paineensietokyky ja palautuminen

Osaan rauhoittua ja palautua hyvin kuormittavista harjoituksista tai peleistä.

Tasapainoinen, stressinsietokykyinen

4. Paineensietokyky ja palautuminen

Nukun hyvin ja pidän huolta kehostani myös harjoitusten ulkopuolella.

Tasapainoinen, stressinsietokykyinen

5. Kasvun asenne ja oppimiskyky

Uskon, että virheet ovat osa oppimista.

Kasvuhakuinen, avoin palautteelle

5. Kasvun asenne ja oppimiskyky

Haluan ymmärtää peliä paremmin myös taktisella tasolla.

Kasvuhakuinen, avoin palautteelle

5. Kasvun asenne ja oppimiskyky

Otan mielelläni vastaan uusia haasteita harjoituksissa.

Kasvuhakuinen, avoin palautteelle

5. Kasvun asenne ja oppimiskyky

Pyrin analysoimaan omaa suoritustani, jotta voin parantaa.

Kasvuhakuinen, avoin palautteelle

5. Kasvun asenne ja oppimiskyky

Koen, että voin aina oppia uutta – myös muilta pelaajilta ja valmentajilta.

Kasvuhakuinen, avoin palautteelle

Lisäkysymykset itsereflektiota varten

Koen, että jalkapallo on minulle tärkeä osa elämääni.

Reflektoiva, itseohjautuva

Lisäkysymykset itsereflektiota varten

Osaan yhdistää koulun ja jalkapallon ilman suuria vaikeuksia.

Reflektoiva, itseohjautuva

Lisäkysymykset itsereflektiota varten

Ymmärrän, mitä asioita minun pitää kehittää itsessäni tällä hetkellä.

Reflektoiva, itseohjautuva

Lisäkysymykset itsereflektiota varten

Pyydän neuvoa tai tukea, kun en tiedä miten toimia.

Reflektoiva, itseohjautuva

Lisäkysymykset itsereflektiota varten

Koen iloa ja ylpeyttä pienistäkin kehitysskelista.

Reflektoiva, itseohjautuva