



Suomen Suunnistusliitto



HUIPPUSUUNNISTUS
Suomen Suunnistusliitto

Tavoitteen asettelu kehittymisen optimoinnissa

Juha Taini



Urheilija A

- TAVOITTEET 2009
 - SM-plaketti sprintissä
 - SM-plaketti keskimatkalla
 - SM-mitali yössä
 - Jukolassa ja Tiomilassa top 10
 - Lisäksi tavoitteena kehittyä



Urheilija B

Tavoitteet 2009:
2 x SM-plaketti 2009

Fysiikan
kehittäminen

Virheet alle 1min/kisa

Pyynikin testi juoksu
alle 28min

Maastojuoksuominaisuuksien kehittäminen

Hallinnan
parantaminen

Harjoittelun
ydinasiat

Maasto/polkuharjoitukset 2krt/viikko

Kilpailuihin
valmistautuminen

Harjoittelun rytmitys ja seuranta

Mielikuvaharjoittelu

Vähintään 2 kovaa juoksua /
viikko

Kiireetön
valmistautuminen

Voimaharjoittelu myös
jaloille

Kilpailujen
analysointi

Tehokas palautuminen ja
vammojen ehkäisy

Missä onnistuin?

Kehityskohteiden
etsiminen

Laadukas ravinto

Taitoharjoituksia ympäri
vuoden

Salaatin ja hedelmien lisääminen

Rutiininen harjoittelu

Herkkujen vähentäminen

Kehityskohteiden harjoittaminen

Nestettä runsaasti

Lihashuollon lisääminen

Kätköjen maastotyyppiin valmistautuminen

Venyttely jokapäiväiseksi

Kirjoituspöytäharjoittelu 1-2krt/vko

Itsehieronta ja kylmähoito säännöllistä

Säännölliset hieronnat



Tavoitteen asettelu

- Prinsiipit
 - Spesifit tavoitteet, ja täsmälliset
 - Keskimääräisen vaikeat mutta realistiset
 - Pitkän ja lyhyen aikavälin
 - Suoritus- ja prosessitavoite, tulostavoite
 - Tavoitteita harjoitteluun, kilpailuun, elämiseen
 - Merkitse tavoitteet muistiin
 - Kehitä tavoitteen saavuttamisen menetelmiä
 - Tavoitteenasettajan persoonallisuus ja motivaatio
 - Sitoutuminen
 - Arviointi ja palautteen saaminen



Ratkaisukeskeinen kehittämisohjelma

1) Tavoitteen valinta

- Ongelmat tavoitteistetaan
- Valitaan työstettävä tavoite
- Kartoitetaan tavoitteen hyödyt
- Konkretisoidaan tavoite

2) Onnistumisen mahdollistaminen

- Tunnustetaan realiteetit
- Kartoitetaan voimavarat
- Huomioidaan aikaisemmat onnistumiset
- Noteerataan viimeaikainen edistys
- Suunnitellaan toimenpiteet



Ratkaisukeskeinen kehittämisohjelma

3) Kehityksen edistäminen

- Panostetaan tavoitteen edistämiseen
- Tarkkaillaan myönteistä kehittymistä

4) Myönteisen kehityksen vahvistaminen

- Raportoidaan onnistumiset
- Jaetaan niistä ansiot
- Varaudutaan vastoinkäymisiin
- Sovitaan jatkosta



Tavoitteen teho

- Kilpailu ryhmän jäsenten kesken edistää tavoitteiden saavuttamista
- Tehokkaampaa, kun ryhmän jäsenet voivat itse osallistua tavoitteen asetteluun
- Julkisesti esitetyt tavoitteet ovat tehokkaampia
- Aseta tavoite positiivisesti:
 - Suuntaa huomio siihen mitä yrität saavuttaa, ei siihen mitä yrität välttää



Toiminnan tehostaminen?

Toimenpiteet:

- Suunnittele itsellesi tavoiteohjelma
- Siitä tulee löytyä ainakin:
 - Tulos- ja/tai suoritustavoitteita
 - Prosessitavoitteita
 - Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita
 - Konkreettisia asioita!



Seuranta

- Luo itsellesi mielenkiintoinen seurantajärjestelmä
- Seuraa prosessitavoitteiden etenemistä numeerisesti
→ esimerkkilomake
- Tee jokapäiväisille ydinasioille seurantalomake → esimerkkilomake
- Mitä SYVEMMÄLLÄ MOTIVAATIOMONTUSSA olet sitä:
 - Helpompia tavoitteita
 - Yksinkertaisia/jokapäiväisiä asioita
 - Asioita, jotka ovat prosesseja ja varmasti saavutettavia, mutta joiden eteen joudut työskentelemään



Karikot

- Tavoitteen asettelun suurimmat vaarat:
 - Tavoitteet eivät vaadi **KONKREETTISIA** toimenpiteitä
 - Tavoitteet ovat liian kaukaisia → maailmanmestaruus
 - Tavoitteet eivät ole henkilökohtaisia
 - Tavoitteisiin tuijottaminen liian kapea-alaista → kokonaisuus unohtuu
 - Tavoitteiden saavuttamista ei seurata
 - Myös lyhyellä jännteellä, jopa päivittäin