

# **Tavoitteellinen Erotuomaritoiminta 10.1.2005**

## **K-S ETK koulutus**

### **Lähtötaso ja tavoitteet**

- määrittele ja hyväksy lähtötasosi
- määrittele itsellesi päätavoite
- luo itsellesi välitavoite /-tavoitteet, joiden avulla saavutat päätavoitteesi

### **Päätavoite**

- korkein HALUTTU taso erotuomaritoiminnassa
- pitkän aikavälin tavoite (jossain tulevaisuudessa 3-5 v.)
- saavutetaan välitavoitteiden kautta => oikotietä "onneen" ei ole!

### **Välitavoitteet**

- kausikohtaiset (1-2 vuotta)
  - numeeriset
  - taidolliset
- sarjakierroskohtaiset (kevät – syys)
  - painottuvat erotuomariuden eriosa-alueisiin
- harjoituskauden toiminta
  - luodaan pohja tulevan kauden toiminnalle
  - fyysinen valmentautuminen (harjoittelu/vammojen hoito)
  - harjoitusmatsit!

### **Tavoitteiden tulee olla:**

- Mitattavissa olevia
- Ajallisesti suunniteltuja
- Realistisia!
- Saavutettavissa olevia
- Yksityiskohtaisia

### **Tavoitteeseen pääsyyn vaikuttavia tekijöitä:**

- sääntötuntemus
- fyysiset voimavarat
- henkiset voimavarat
- "hallitsemattomat tekijät"

## **Sääntötuntemus (sääntötulkinnat)**

- erotuomariorganisaatioiden koulutukset
- henkilökohtainen valmentautuminen. Asioiden/tulkintojen pohtiminen, otteluiden seuranta (kollegat)
- rakentava ajatustenvaihto kollegoiden ja sidosryhmien kanssa

## **Fyysiset voimavarat**

- hyväksy lähtötasosi ja ole valmis johdonmukaiseen "askel kerrallaan" etenemiseen
- maltti on valttia. Älä polta itseäsi heti piippuun.
- loukkaantumiset ja fyysiset vaivat

## **Henkiset voimavarat**

### **(= hyvä fiilis tehdä asioita)**

- palautteen ja kritiikin sieto- /antokyky
- vuorovaikutustaidot
- paineensietokyky
- persoonakysymyksiin?

## **Hallitsemattomat tekijät**

- sidosryhmät
  - perhe/läheiset
  - työ- /opisk.yhteisö
  - kollegat
  - erotuomariorganisaatio
  - pelaajat/joukkueet
  - media

## **Swipplen suunvuoron sääntö:**

- Puheenvuoro on sillä, joka kajottaa kovimmin.