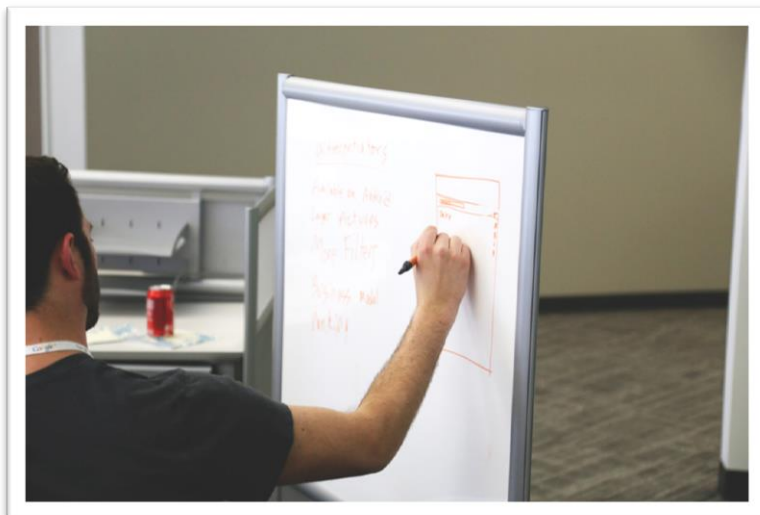


# Jasno postawione cele w sporcie

*Ignoranti quem portum petat nullus suus ventus est -  
dla kogoś, kto nie wie, do jakiego portu zmierza,  
każdy wiatr jest niepomyślny.  
Seneka*

Jasno postawione cele w sporcie są jedną z najczęściej stosowanych rodzajów treningu mentalnego. Chcemy czy nie proces ten towarzyszy nam w życiu i tylko od nas zależy czy będzie to świadomy proces czy nieświadome działanie. Zawodnicy, którzy są najskuteczniejsi w swoich dyscyplinach sportu bardzo skrupulatnie podchodzą do tego tematu np. prócz założonego celu dopisują różne poszczególne cele i możliwości ich osiągnięcia. Wraz z realizacją poszczególnych cykli treningowych mogą na bieżąco sprawdzić na jakim są etapie w drodze do osiągnięcia celów w zależności od tego co jakiś czas mogą modyfikować plan treningowy, dietę czy kalendarz startów.



## Dlaczego świadome wyznaczenie celów jest ważne?

Po pierwsze pomaga świeżo spojrzeć na swoje życie. Myśląc o przyszłości, analizując swoją osobę w kontekście osiągnięć jakie sobie stawiasz pozwala lepiej wizualizować sobie sukces. Dzięki temu jesteśmy pełni energii do działania, a ewentualne niepowodzenia stają się krokami w naszej drodze. Zapisując swoje cele zapisujemy także wszystkie umiejętności, które należy przyswoić, rozwijać i doprowadzić do perfekcji, aby osiągnąć najwyższy cel.

Po drugie wyznaczając cele, wyznaczamy sobie szereg obowiązków. Bieremy pełną odpowiedzialność za sposób ich realizacji. Dzięki temu będziemy skuteczniej podejmować decyzje. Stajemy się w pełni odpowiedzialni za swoje życie i nie pozostawiamy miejsca na przypadkowe zrzędzenie losu.

Po trzecie stajemy się ukierunkowani na sukces. Bez wyznaczonych celów mamy tendencję do stawiania się leniwymi przez co działamy i myślimy w sposób chaotyczny. Dzięki zapisaniu celów skupimy się na konkretnych obszarach życia które powinniśmy rozwijać. Będziemy działać w najbardziej efektywny i skuteczny sposób.

Badania wykazują, że systematyczny i umiejętny użytek techniki ustalania celów działa ponieważ umiejętnie postawiony cel:

- zwiększa koncentrację na wymaganiach konkretnej chwili,
- minimalizuje podatność na różnego rodzaju dystrakcje i rozproszenia,
- zwiększa motywację oraz wysiłek podczas treningu oraz zawodów,
- zachęca do wytrwałości (szczególnie w przypadku napotkania jakiejś przeszkody lub przeciwności losu),
- reguluje stany lękowe związane z niewiadomą przyszłości,
- promuje kreatywne rozwiązywanie napotkanych problemów itd.



Istnieje wiele różnych szkół wyznaczania celów lecz pomimo kilku drobnych różnic są one do siebie bardzo podobne. Najbardziej rozpowszechniona jest metoda SMART, jednak zanim przejdziemy do jej opisania należy pamiętać o dwóch ważnych zasadach:

**Optymizm** – cele muszą być sformułowane i zapisane w pozytywnej formie. Dzięki czemu umysł skupi się na tym czego chce, a nie na tym czego nie chce.

**Gotowość** – należy być gotowym do realizacji swoich celów. Musimy wziąć pod uwagę ewentualny konflikt celów, czy w życiu nie mamy motywacji do robienia rzeczy ważniejszych lub pilniejszych w naszej aktualnej sytuacji.

Przechodząc dalej do zapisywania celów należy pamiętać aby każdy z nich był:

- S – (Specific) – **konkretny**, określony bardzo szczegółowo, a zarazem w sposób prosty. Należy pamiętać, im więcej detali, tym lepiej.
- M – (Measurable) – **mierzalny**, którego stopień realizacji lub efekty można zmierzyć. Ten czynnik będzie motywujący do działania, a także pozwoli sprawdzić, czy cel faktycznie został osiągnięty. Należy zawsze się zastanowić w jaki sposób będzie można mierzyć postępy realizacji celu.
- A – (Achievable) – **osiągalny**, który jest możliwy do osiągnięcia.
- R – (Realistic) – **rzeczywisty, realistyczny**, który jest istotny. Ponadto należy przeanalizować zasoby jakimi dysponujemy (czas, pieniądze). Jeżeli cierpimy na brak czasu, lub mamy zbyt mało środków finansowych, lub nasze aktualne umiejętności nie są wystarczające trzeba najpierw uporać się z tymi przeszkodami albo wyznaczyć inne cele.
- T – (Time-bound) – **określony w czasie**. Cel główny, a także wszystkie poszczególne cele należy realnie umieścić na osi czasu z terminem osiągnięcia. Ten czynnik odróżnia cel od marzenia.

Gdy już zapiszemy swoje cele możemy przejść do ostatniego etapu czyli **opracowania planu działania**. Pomoże on osiągnąć cele i zadania, które zostały zaplanowane. W takim planie powinny się znaleźć przede wszystkim odpowiedzi na pytanie „**JAK?**”. Żeby dość do celu musimy wiedzieć jak to zrobić, jakich narzędzi użyć po drodze, jakie zasoby przygotować, jaką cenę zapłacić.

Niezależnie czy pierwszy raz bierzemy łuk do ręki, czy mamy wieloletnie doświadczenie warto mieć swój notes, swoją kartkę gdzie postawimy swoje cele do realizacji na najbliższy okres. Prócz tego potrudzimy się aby rozwinąć listę o sposoby realizacji poszczególnych etapów. Dzięki temu nawet kiedy będzie brakowało nam czasu znajdziemy motywację do wykonania dodatkowej czynności która może nas przybliżyć no sukcesu.

W sporcie wyznaczając cele najczęściej zaliczymy je do jednej z poniższych grup. Należy pamiętać, że mając na uwadze cel główny należy rozszerzać listę celów pośrednich umieszczając pozycje z każdej grupy. W zależności od rodzaju będzie on nas różnie stymulował do pracy.

- Cele zadaniowe – dotyczą konkretnej czynności, którą aktualnie wykonujemy, na przykład strzelenia 1000 serii w miesiącu, zrobienia najmniej trzech treningów w tygodniu czy strzelenia 36 strzał na treningu w „żółte pole”. Głównym atutem formułowania tych celów jest fakt, że rezultat zależy od czynności, nad którą mamy kontrolę.
- Cele wynikowe – Tutaj celem jest zazwyczaj zwycięstwo w najbliższym pojedynku, czy zawodach lub osiągnięcie konkretnego wyniku. Zagrożeniem przy osiąganiu celów wynikowych jest fakt, że wynik zależy także od działań przeciwnika czy np. warunków atmosferycznych. Może zdarzyć się tak, że mimo naszej dobrej postawy, przeciwnik będzie danego dnia w wyśmienitej dyspozycji lub warunki nie będą sprzyjające i nie uda nam się zrealizować postawionego celu.
- Cele inne – kiedy skupiamy się na poprawie konkretnych parametrów, na przykład technicznych czy taktycznych (poprawa techniki zwolnienia cięciwy, strzelanie na treningu każdej kolejnej strzały w serii równo co 30 sekund). W skład celów innych wchodzić będzie także nauka teorii (przeczytanie książki dotyczącej prawidłowego żywienia w sporcie, zapoznanie się z regulaminami w danym sporcie).

Temat wyznaczanie celów z pewnością nie został jeszcze wyczerpany jednak po przeczytaniu tego krótkiego poradnika macie już podstawowe narzędzia aby zacząć stawiać i osiągać swoje własne cele.

Powodzenia!



Autor: Konrad Przesmycki

**POLSKIE**  
**ŁUCZNICTWO.PL**

**S** (*Specific*) – czyli konkretny, określony bardzo szczegółowo, a zarazem w sposób prosty.

**A** (*Achievable*) – osiągalny – czyli taki, który jest dla Ciebie realny możliwy do osiągnięcia,

**T** (*Time-bound*) – określony w czasie – czyli taki, którego ramy czasowe są jasno określone. Zawsze wyznaczaj początek i koniec podejmowanych działań.

**M** (*Measurable*) – mierzalny – oznacza taki, którego stopień realizacji lub efekty można zmierzyć, a także motywujący.

**R** (*Realistic*) – rzeczywisty – czyli taki, który jest dla Ciebie istotny, wpływa z Twoich wartości. Nie może być za łatwy, ale nie może być abstrakcyjny.

