

## "G" je za Gađanje Cilja



**Svaki** vrhunski plivač ima neki cilj. Bilo da je to pobijediti u određenim utrkama, postići svoj ON (Personal Best), ili jednostavno izdržati naporan trening, ciljevi koje si postavljamo nedvojbeno jako utječu na našu izvedbu.

Dabome, puno je više postavljenih ciljeva neko što će biti ostvarenih, ili onih za koje možemo reći da su to što u konačnici želite postići. Da bi dobili motivacijsku potporu i usavršili izvedbu kako bi se ciljevi mogli realizirati, športaši moraju postavljati ciljeve sustavno a moraju imati i različite tipove tih ciljeva.

Ovaj će vam članak pokazati niz koraka koje trebate napraviti u postavljanju ciljeva tako da vaša izvedba, zadovoljstvo i kvaliteta treninga budu još bolji. Kako je ovaj članak orijentiran na ciljeve koji su srodni vašim športskim ciljevima, moglo bi se i trebalo poduzeti iste takve korake za postavljanje ciljeva u svim područjima vašeg života.

### **Korak Prvi: Treba znati ka čemu ste usmjereni, čemu stremite**

**P**et godina gledajući od sada, što bi ste željeli raditi? Jednu godinu od sada? Na kraju sezone, što biste htjeli postići? Svaki od ovih dugoročnih ciljeva važan je da bi ga se zapisalo, jer vam daju nešto, nešto što trebate izvršiti. Isto tako je važno identificirati/prepoznati zašto želite postići te ciljeve. Ovo "zašto" bi trebalo biti nešto što je više vrijedno vama nego drugima. I jednom kada odredite svoje ciljeve, zatvorite nakratko oči pa probajte zamisliti sebe kako ih ostvarujete. Probajte si predočiti taj osjećaj koji očekujete da ćete imati kada budete ostvarili te ciljeve.

Jedanput tjedno, preispitajte cilj koji ste postavili za kraj sezone. U redu je ako ga trebate malo korigirati i napraviti još izazovnijim ili realističnijim, razumje se, baziran na vašim specifičnim okolnostima. Provjerite imate li ga na umu kada ste na treningu tako da ste svjesni da je ono što danas radite u tjesnoj vezi s onim što želite postići u budućnosti. Na kraju svake sezone, ponovno pogledajte što ste bili odredili za glavni cilj godine i najmanje jedaput mjesečno zamislite sebe kako postizete svoj peto-godišnji cilj.

## Korak Drugi: Treba znati kako do toga stići, to postići

**J**este li ikada otišli u krivome smjeru kada ste išli na natjecanje? Sjeli na pogrešan tramvaj i otišli u suprotnom pravcu. Odvezli se na krivi bazen? Ako jeste, tipično je to što ste znali gdje ste zapravo trebali doći = na bazen, a drugo je što možda niste najbolji razmišljali, ili pak mami ili tati niste rekli na koji bazen točno trebaju voziti, pa ste zalutali na drugi. Imati zacrtani put prema dugoročnim ciljevima, neobično je važno jer ono što želite postići u tjednima, mjesecima ili godinama koji dolaze, može se dostići jedino ako iskoristite prilike koje pruža baš svaki dan, kako bi ostvarili napredak prema svojim dugoročnim ciljevima. Svaki dan se upitajte, "Što mogu učiniti danas da dođem korak bliže tamo gdje želim stići?" Provjerite imate li uvijek neki kratkoročni, specifični cilj na kojem radite. Bio to cilj tehničke, mentalne prirode ili cilj prehrambene prirode, svejedno – zadržite fokus na svojim dnevnim i tjednim ciljevima i na taj način ćete sebi priskrbiti najbolje izgleda da postignete svoje konačne ciljeve.

## Korak Treći: Prepoznajte prekretnice uspjeha

**K**ada nešto označujete kao srednjoročni uspjeh, to može pomoći u jačanju motivacije (npr., isplivavanje ON, kvalificiranje za određeno natjecanje, svladavanje temeljnih vještina). Ova označavanja služe kao točke na vašem putu ka cilju, a koje su za vas važne i predstavljaju dostignuća na koja ćete biti ponosni. Te prekretnice pomažu u postavljanju standarda tako da znate da napredujete na svom putu ka cilju. One vam daju do znanja da se vaš uloženi trud otplaćuje i daju vam samopouzdanje, ohrabrenje, i pojačavaju vašu opredjeljenost i odlučnost.

## Korak Četvrti: Prepoznajte zamke i zapreke

**P**ostizanje dugoročnih ciljeva vrlo je zahtjevan proces i puno je čimbenika koje se ne dade kontrolirati, a koji vas možda spriječe u postizanju tih ciljeva. Pogledajte pomno svoje dugoročne i kratkoročne ciljeve i identificirajte prepreke koje bi vas mogle spriječiti da postignete te ciljeve. Ozljede, jačina konkurencije i natjecanja, te izgaranje su uobičajene prepreke s kojima se plivači suočavaju, kada: pokušavaju pobijediti na natjecanjima, probaju poboljšati vrijeme, ili kada se najviše trude bilo na natjecanju ili treningu. Ako imate na popisu neku prepreku koju ne možete kontrolirati, prekržite je s popisa (ako je ne kontrolirate, ne razbijajte si glavu time). Ako je to nešto što stvarno kontrolirate, napravite plan kako to riješiti i nositi se s time, kada se to pojavi. Identificiranjem prepreka i pokazivanjem spremnosti da ih prevladate, vi sebi pomažete u odlučnosti da prepreke ne postanu isprike.

## Korak Peti: Stvorite sustav

**S**vaki od nas se malo razlikuje od onog drugog na način na koji si postavlja ciljeve. Neki si postavljaju dnevne ciljeve dok se drugi fokusiraju na ono što žele postići na bazi jednog mjeseca. Napravite sustav koji možete primjeniti na ono što vam omogućuje da: a) Postavite određene, izazovne ciljeve, b) Mjerite napredak u postizanju tih ciljeva, c) Dobijete motivaciju i ohrabrenje iz svojih ciljeva, i d) Usredotočite se na te ciljeve na svakom treningu.

Mi predlažemo, kao minimum, postavljanje tjednih ciljeva. Možda da svake nedjelje ***napišete tri specifična područja*** koja želite poboljšati. ***Podijeli te ciljeve*** s trenerima, roditeljima, i/ili kolegama iz kluba tako da imate nekoga 'ko bi vas smatrao odgovornim za rad na tim ciljevima i tko bi mogao prepoznati i priznati kada postignete te svoje ciljeve. Svaki dan prije treninga ***pogledajte svoje ciljeve*** i podsjetite se na ono na čemu radite i kako ciljeve ovog tjedna spojiti sa ciljevima za cijelu sezonu. Na kraju tjedna, ***ocijenite*** jeste li ili ne ostvarili svoje ciljeve. Ako niste ostvarili ono što ste zacrtali i odlučili učiniti, provjerite jeste li zaista shvatili zašto ste podbacili i pokušajte u budućnosti kontrolirati ono što se može. Ako ste čak i postigli neke svoje ciljeve, odvojite trenutak da se nagradite i osjećajte se ponosnim da se vaš trud isplatio.

## Korak Šesti: Postavite različite vrste ciljeva

**Jedna** od najvećih pogrešaka koje sportaši čine je postavljanje ciljeva koji su fokusirani samo na rezultate na natjecanjima. Dok su ovi, na ishod orijentirani ciljevi važni, oni su često izvan vaše kontrole. Stoga, neophodno je isto tako postaviti proces/postupak za ostvarenje ciljeva i konačno izvedbe.

- Postupak za ostvarenje ciljeva- osnove su potpuno pod vašom kontrolom (zaveslaj, okreti, stav/držanje)
- Ciljevi izvedbe- "statistika" temeljena na individualnom poboljšanju (spuštanje vremena, povećanje u postavljanju ciljeva)
- Ciljevi ishoda-fokus je na usporedbi s drugima (pobjeđivanju na utrkama, biti najbolji)

Konačno, želite se usredotočiti na proces svojih ciljeva jer, sa što više osnova ovladate to je veća vjerojatnost da ćete postići ciljeve izvedbe (dobra tehnika + dobar pobjednički mentalitet = bolje vrijeme). Kada dostignete ciljeve svoje izvedbe, dat ćete sebi bolje šanse za postizanje ishoda vaših ciljeva (jer vi ne kontrolirate to što pobjeđujete, vi kontrolirate samo to što, i ako plivate najbolje što znate). Fokusirajući se na proces i na ono što kontrolirate, vi vjerujete da će način na koji plivate dovesti do izvedbe kakvu želite.

### Proces - Izvedba - Ishod

## Zaključak

**Bilo** da vam je 14 ili 41, ciljevi su vitalni u određivanju pravca, stvaranju motivacije, i povećanju odlučnosti. Neki se ljudi stide postavljanja ciljeva, jer se boje da će se razočarati ako podbace. Ostali plivači postavljaju ciljeve samo za mitinge i za svoje karijere. Važno je da se na ciljeve ne gleda kao na krajnji pokazatelj uspjeha ili neuspjeha; radije da vam ti ciljevi pruže smjernice, tako da svoje sposobnosti možete rastegnuti u najvećoj mogućoj mjeri. Vrlo mali broj ljudi postigne svaki cilj koji postavi, zbog toga napredak koji činite prema tim ciljevima i trud koji ulažete u težnju da to ostvarite, postaje odrednica vašeg uspjeha. Ako se svaki dan malo više približite mjestu gdje želite biti, smatrajte da je to uspješan dan.

## VJEŽBA ZA POSTAVLJANJE CILJA

### Moji najači aduti su:

- Moj plan kako ih rabiti i kako se oslanjati na ove adute/prednosti:

### Područja na kojima se mogu poboljšati (mentalno, tehnički, tjelovježbom, prehranom...):

- Radnje koje ću poduzeti da se poboljšam u tim područjima:

### Moj cilj za ovu sezonu/tjedan/mjesec je:

- Što ću učiniti da to postignem?
- S kakvim ću se preprekama morati suočiti i kako ću ih savladati?
- Što će biti rezultat kada postignem taj cilj?

izvor: Dr. A. Kimball/"Abeceda mentalnog treninga"

Created with

 **nitro**PDF professional

download the free trial online at [nitropdf.com/professional](https://nitropdf.com/professional)